マルチベーカリーキー

お菓子･パンメニューキー

マルチベーカリーキーを押して表示する ┆┈┈┈┆ で囲まれたメニューは、お菓子・パンメニューキーを押しても表示します。

● まず、「料理編 の料理をお作りになる前に」をお読みください。63ページ

画面表示のメニュー名について

表示の都合上、画面ではメニュー名を略しているものがあります。
例：「手羽元の香り焼き」→「手羽元香り焼」など
※ もくじに記載しているメニュー名は、料理編のメニュー名に合わせています。

メニュー名に付いているマークについて

▶ … 操作部のキーを押すと液晶タッチパネルに表示するメニュー名です。（自動加熱メニュー）
■ … ▶ のメニューキーを押すと、メニュー表示します。
□ … ■ のメニューキーを押すと、表示します。
※ … メニュー名を表示しませんが、▶ や ■ のキーを使って自動で作ることができるメニューです。
● … 手動加熱キーで作るメニューです。

カタログなどに記載の自動メニュー数(131メニュー)は、　　色のメニューと、牛乳・酒、解凍(全解凍・半解凍)、ゆで野菜(根菜・葉菜)の、自動加熱(6種類)を合わせた数です。

おかずメニューキー

料理編の料理をお作りになる前に

操作の手順①
〔主な加熱のみをするとき〕
本体操作部の おかずメニュー キーを押し、画面内のメニューを選んで **スタート** を押すと、焼き上げ（作り方8の加熱）ができることを示しています。

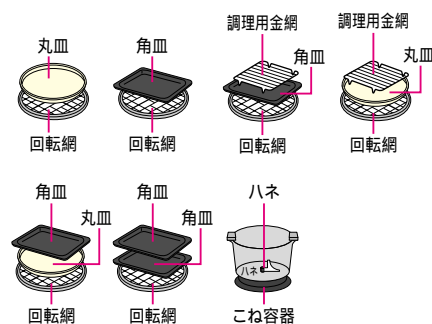
操作の手順②
〔材料や作り方を画面で見ることができ、主な加熱以外の加熱も自動でするとき〕
メニューを選んで、材料を見るときは画面内の **材料** を押します。手順を見るときや、主な加熱以外の加熱もするときは **作り方** を押します。

●『ハンバーグ』の場合 **作り方**（画面内）を押すと、たね作り 焼き上げ を表示し、たね作り を選ぶと、玉ねぎの加熱も自動でできます。

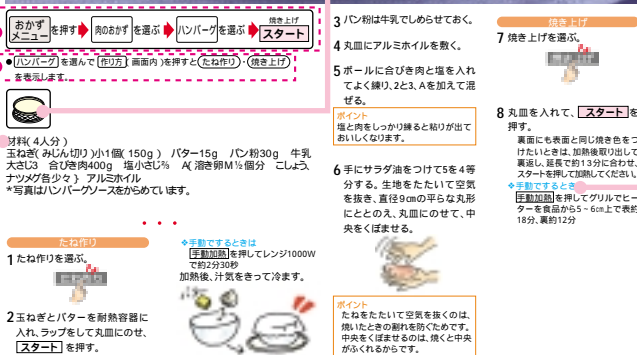
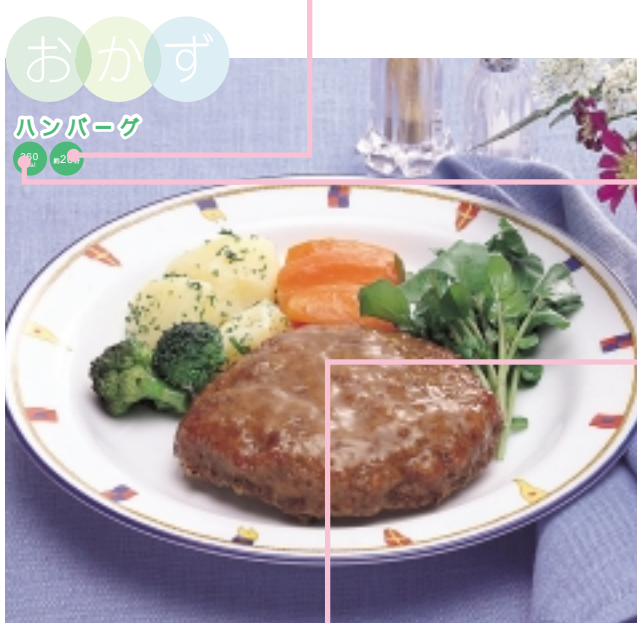
加熱時間の目安
主な自動加熱（ **スタート** の加熱）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

カロリー
おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。
※特に分量の記載のないものは1人分です。

付属品
主な加熱の付属品を示しています。
※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ

作り方文章中のことば

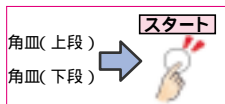
●❖手動でするときは
手動でするときの目安です。
※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。特にフランスパンなど高温メニューは独自の加熱をしているため、手動ではやや温度を下げて記載しています。
※『手動でするときは』の記載のないメニューは、手動では難しいため『加熱時間の目安』を記載しています。

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

材　料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量（表示画面の分量）で調理してください。

●計量
①1カップ=200mL，大さじ1=15mL，小さじ1=5mLを使用しています。　※1mL=1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

お料理の作り方をイラスト中心で紹介しているページについて
①加熱のしかた　例:ロールパン（68ページ）
角皿（上段）、角皿（下段）を使用し、**スタート** を押すことを示しています。
※ラップの有無の記載をしているものもあります。

角皿（上段）
角皿（下段）
スタート

②❖手動でするときは
作り方の最後に記載しています。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

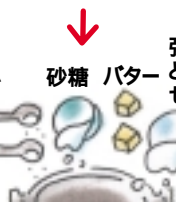
丸形パン　食パン

250 kcal（⅙個）　約3時間30分

［マルチベーカリー］または［お菓子・パンメニュー］を押す ➡ ［丸形パン］を選ぶ ➡ ［食パン］を選ぶ ➡ ［すぐ焼く］か［予約］を選ぶ ➡ ［すぐ焼く］の場合 ➡ 自動製パン［スタート］

（［予約］で作り方を見ないときは［決定］を押し、画面表示の順に予約操作をします）

● ［すぐ焼く］か［予約］を選んで［作り方］（画面内）を押すと作り方の手順を表示します。

食べたい時間に予約ができます　「予約」の方法は、26〜27ページをご覧ください。

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤） mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ2（6g） 強力粉ⓐ350g スキムミルク大さじ3 砂糖30g 塩小さじ1½ バター（1cm角に切る）30g （別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g 水300mL）}

※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳340mLと強力粉ⓑを混ぜます。牛乳を使うと予約はできません。

自動の丸形パンは、「ドライイースト」を基準に設定しています。

「天然酵母」は、季節や室温、発酵力などにより、発酵時間が異なるため、こねから焼き上げまで自動で行う丸形パンには、ドライイーストが向いています。

1 すぐ焼く の 作り方 を押す

（予約のときは 予約 の 作り方 を押す。）

2 こね容器の準備

3 材料を入れる

材料表の順に入れる

ポイント
強力粉ⓐを入れたあと、表面を指先で軽く平らにしてください。

お願い こねのタイミングにより、粉が少し庫内に飛ぶことがあります。特に牛乳を使うと飛び散りやすいため、牛乳と強力粉ⓑを混ぜたものを加えてから、軽く混ぜ、水分をなじませてください。

4 丸形パン作り開始

付属の皿と回転網をはずす。

こね容器下部の▽印と庫内底部の△印を合わせて取りつける。

焼き上がれば、こね容器からすぐに取り出し、ハネをはずす。

※自動で『丸め』の工程を行いますので、焼き上がりの上面が多少いびつになることがあります。

ご注意 **●パンの粗熱が取れてから切ってください。**
熱いうちに切ると、パンがまだ柔らかすぎるため、包丁で押されて圧縮され、空洞ができることがあります。

丸形パンのコツとポイント

■配合は、このお料理ブックに合わせてください

■材料

- 材料はきちんとはかりましょう。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使いきりましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。
- 強力粉は一般的な家庭用強力粉（日清カメリヤなど）を使ってください。
  強力粉の種類により、粘り気の多いものは生地作りがうまくできず、また、モーターに負担がかかり、故障の原因になります。

■水温・室温にご注意

- 水（牛乳）の温度は、15～25℃が適当です。温度が低いと、小さく焼き上がることがあります。
- 室温は、15～30℃が適温です。（20～30℃が理想的）エアコンの入っていない真夏日の室内や、熱帯夜などは、イーストが活力を失って、小さく焼き上がることがあります。

■牛乳も使えます

予約のときは変質を防ぐため必ずスキムミルクを使ってください。

牛乳を使う場合は材料表のスキムミルクと水のかわりに、水の約一割増の室温の牛乳（15～25℃）を使います。

■材料を入れる順番に注意

付属のこね容器に材料を入れるときは、まずドライイーストをまんべんなく散らして入れ、次に、強力粉ⓐをふるわずに入れ、表面を指先で軽く平らにしてから、材料表の順に材料を加え、最後に水（牛乳）で溶いた強力粉ⓑを加えます。手順をまちがえると、粉が残るなど、こねがうまくできないことがあります。

■予約のときは次のことに気をつけて

- イーストが水や塩、バターにふれないように、「**■材料を入れる順番に注意**」を必ず守ってください。また、付属こね容器やハネなどは乾いたものを使ってください。
- 卵、牛乳、果汁を加えるパンは変質することがありますので予約しないでください。

■1斤分を焼くときは

材料は、（この順番に入れる）ドライイースト小さじ1⅓（4g） 強力粉ⓐ200g スキムミルク大さじ2 砂糖20g 塩小さじ1 バター20g （**別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→**強力粉ⓑ100g 水200mL）にし、スタート を押したあとの仕上がり調節画面で「薄め」を選びます。ただし、1.5斤分より、分量が少ないため、焼き上がりの形状が悪くなることがあります。

■でき上がったパンはすぐに取り出しハネもはずしましょう

放置しておくと蒸気で表面がベタついたり、形くずれすることがあります。また、パンが冷めるとハネがパンから取れにくくなりますので、パンが熱いうちにはずしましょう。

■焼き上げ中に停電などで中断したときや、延長表示が消えてから焼き時間を追加するときは

庫内に回転網をセットし、こね容器に入れたパンをのせ、手動加熱のオーブン予熱なし熱風180℃で様子を見ながら加熱してください。

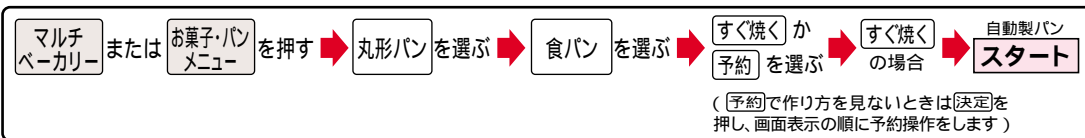
※ 自動製パン の焼き上げ工程は、**オーブン予熱なし熱風で約180℃で約50分です。**

お願い こね容器を庫内底面に取りつけたまま、手動加熱はしないでください。

丸形パン・食パンバリエーション

※付属品、焼き上げは「丸形パン・食パン（64ページ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません。）

マルチベーカリー または お菓子・パンメニュー を押す ➡ 丸形パン を選ぶ ➡ 食パン を選ぶ ➡ すぐ焼く か 予約 を選ぶ ➡ すぐ焼く の場合 ➡ 自動製パン スタート

（予約で作り方を見ないときは決定を押し、画面表示の順に予約操作をします）

約3時間30分

●すぐ焼く か 予約 を選んで 作り方（画面内）を押すと作り方の手順を表示します。

※味わいパンは、予約ができません。

基本の丸形食パンをマスターしたら、素材をプラスしたり、味つけをアレンジしたバリエーションメニューはいかがでしょうか！ どれも、あきのこないシンプルなものばかり…。ホームメイドのパンが食卓にあれば、すてきな1日が始まる予感がしますね！

くるみパン

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤）　mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）｛ドライイースト小さじ2（6g）　くるみ（粗くくだく）70g　強力粉ⓐ350g　スキムミルク大さじ3　砂糖30g　塩小さじ1½　バター（1㎝角に切る）30g　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　水300mL）｝

※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳340mLと強力粉ⓑを混ぜます。牛乳を使うと予約はできません。

ポイント
全粒粉入りも楽しめます。
強力粉ⓐを強力粉200gと全粒粉150gにし、他は同じようにします。

味わいパン

＊卵を使うので予約はできません。

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤）　mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）｛ドライイースト小さじ1⅔（5g）　強力粉360g　スキムミルク大さじ3　砂糖50g　塩小さじ1½　ショートニング50g　卵M1個　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→薄力粉90g　水250mL）｝

※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳280mLと薄力粉を混ぜます。

ヘルシーパン

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤）　mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）｛ドライイースト小さじ2（6g）　強力粉ⓐ300g　小麦胚芽（炒って冷ます）50g　スキムミルク大さじ4　砂糖20g　塩小さじ1　バター（1㎝角に切る）20g　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ120g　水330mL）｝

※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳370mLと強力粉ⓑを混ぜます。牛乳を使うと予約はできません。

※小麦胚芽の種類によって、写真とは色が異なることがあります。

[マルチベーカリー] または [お菓子・パンメニュー] を押す ➡ [丸形パン] を選ぶ ➡ [レーズンパン] を選ぶ ➡ [すぐ焼く] か [予約] を選ぶ ➡ [すぐ焼く] の場合 ➡ 自動製パン [スタート]

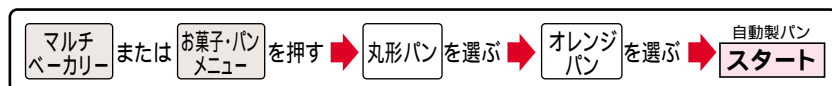
（[予約]で作り方を見ないときは[決定]を押し、画面表示の順に予約操作をします）

●[すぐ焼く] か [予約] を選んで [作り方]（画面内）を押すと作り方の手順を表示します。

レーズンパン

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤）　mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ2（6g）　レーズン（湯もどししない）80g　強力粉ⓐ350g　スキムミルク大さじ3　砂糖45g　塩小さじ1½　バター（1cm角に切る）30g　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　水300mL）}

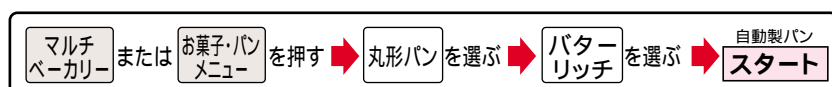
※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳340mLと強力粉ⓑを混ぜます。牛乳を使うと予約はできません。

●[オレンジパン] を選んで [作り方]（画面内）を押すと作り方の手順を表示します。

オレンジパン

*果汁（オレンジジュース）を使うので予約はできません。

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤）　mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ2（6g）　強力粉ⓐ350g　オレンジピール（5mm角に切ったもの）60g　スキムミルク大さじ1　砂糖45g　塩小さじ1½　バター（1cm角に切る）30g　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　水120mL　オレンジジュース（室温・果汁100%）200mL）}

※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳130mLとオレンジジュースと強力粉ⓑを混ぜます。

●[バターリッチ] を選んで [作り方]（画面内）を押すと作り方の手順を表示します。

バターリッチ

*卵を使うので予約はできません。

材料（付属のこね容器1個分・1.5斤）　mL＝cc

パン生地（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ2（6g）　強力粉ⓐ350g　スキムミルク大さじ1½　砂糖80g　塩小さじ1½　バター（1cm角に切り、室温にもどす）120g　卵M2個　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　水150mL）}

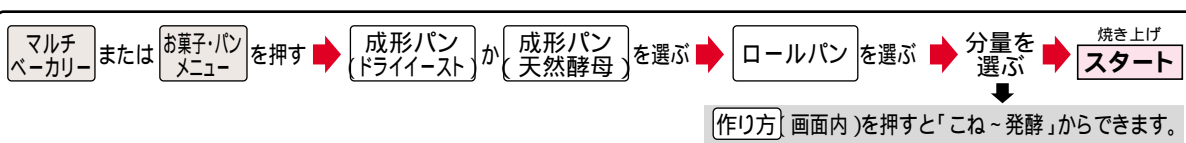
※牛乳を使うときはスキムミルクと水は加えず、室温の牛乳170mLと強力粉ⓑを混ぜます。

ロールパン

140 kcal (1個)　約28分

マルチベーカリー または お菓子・パンメニュー を押す ➡ 成形パン(ドライイースト) か 成形パン(天然酵母) を選ぶ ➡ ロールパン を選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

⬇

作り方(画面内)を押すと「こね～発酵」からできます。

● ロールパン を選んで分量を選び 作り方 (画面内)を押すと こね～発酵 ・ 成形 ・ 2次・焼上げ を表示します。

材料（24個・2段分）　mL＝cc

パン生地

[ドライイーストの場合]

(この順番に入れる){ドライイースト小さじ2⅔（8g）　強力粉ⓐ400g　砂糖大さじ5　塩小さじ1　バター（1cm角に切る）90g　卵L1個　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　牛乳（冷蔵）280mL）}

[天然酵母の場合] ※天然酵母について（71ページ）を必ずお読みください。

(この順番に入れる){強力粉ⓐ400g　砂糖大さじ5　塩小さじ1　バター（1cm角に切る）90g　卵L1個　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　牛乳（冷蔵）200mL　天然酵母生種36g）}

ドリュール{溶き卵M½個分　塩少々}　アルミホイル

※12個（1段分）でも自動で、こね～発酵及び角皿（上段）を使って焼くこともできます。

こね〜発酵

1 こね〜発酵を選ぶ

2 こね容器の準備

3 材料を入れる

材料表の順に入れる

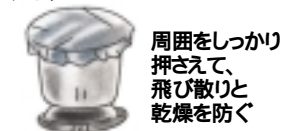
［ドライイーストの場合］

ポイント
強力粉ⓐを入れたあと、表面を指先で軽く平らにしてください。

［天然酵母の場合］

強力粉ⓐを入れたあと、表面を指先で軽く平らにし、材料表の順に入れる。

4 生地作り開始

こね容器にアルミホイルでフタをする

周囲をしっかり押さえて、飛び散りと乾燥を防ぐ

付属の皿と回転網をはずす

こね容器下部の▽印と庫内底部の△印を合わせて取りつける

ホイルをかぶせる
こね容器
スタート

報知音が鳴れば、取り出す。

［ドライイースト］の場合
約1時間後に報知音

［天然酵母の場合］
約6時間30分後に報知音

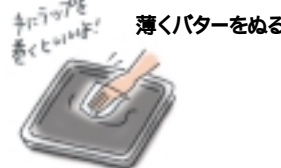
ポイント
- ●ドライイーストの場合は、1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。
- ●天然酵母の場合は、天然酵母について（71ページの「発酵のポイント」）をご覧ください。

成形

5 ガス抜き・分割・丸め・ベンチタイム

軽く粉をふった上に出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。

ポイント
生地が乾燥しないように注意してください。

6 角皿の準備

ポイント
手にラップを巻いてバターをぬると、手が汚れなくて便利。

7 成形

ポイント
角皿に並べるときは間隔をあけてください。

2次・焼上げ

8 2次・焼上げを選ぶ

9 2次発酵をする

霧を吹く

ポイント
途中、表面が乾いていれば霧を吹きます。2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

10 焼く

はけでやさしくぬる
ドリュール

❖手動でするときは
手動加熱を押して

9		［ドライイーストの場合］オーブン発酵40°Cで40〜50分 ［天然酵母の場合］オーブン天然酵母発酵で約2時間
10	1段	上段 オーブン予熱なし 熱風190°Cで約25分
	2段	上段 下段 オーブン予熱なし 熱風190°Cで約28分

パン作りのコツとポイント

■配合は、このお料理ブックに合わせてください

■材料

- ●材料はきちんとはかりましょう。
- ●強力粉は一般的な家庭用強力粉（日清カメリヤなど）を使ってください。強力粉の種類により、粘り気の多いものは生地作りがうまくできず、また、モーターに負担がかかり、故障の原因になります。
- ●イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使いきりましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。
- ●天然酵母を使うときは、71ページの『天然酵母について』をご覧ください。

■牛乳は、冷蔵室から出したての冷えたものを使ってください

※水を使うものは夏場や室温の高いときは冷水（約5°C）を用いてください。室温も20〜30°Cが理想的です。

■スキムミルクも使えます

スキムミルクを使う場合は材料表の牛乳のかわりに牛乳の一割減の冷えた水（約10°C）と、水100mLにつきスキムミルク大さじ1を使います。

■材料を入れる順番に注意

付属のこね容器に材料を入れるときは、まずドライイーストをまんべんなく散らして入れ、次に、強力粉ⓐをふるわずに入れ、表面を指先で軽く平らにしてから、材料表の順に材料を加え、最後に水（牛乳）で溶いた強力粉ⓑを加えます。手順をまちがえると、粉が残るなど、こねがうまくできないことがあります。

■発酵は様子を見て加減してください

■生地は間隔をあけて並べてください

■ベンチタイムや発酵中は乾燥しないように気をつけてください

パン生地を手作りする方法は83ページをご覧ください。

ロールパンバリエーション

※パン生地の配合、こね、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン（68ページ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません。）
※半量（1段分）を自動で、こね～発酵及び角皿（上段）を使って焼くこともできます。

あんパン

（24個・2段分）

1 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（600g）を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール

（24個・2段分）

1 ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4㎝長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりつめる。

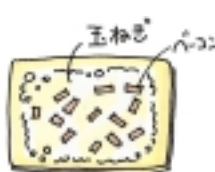
ピザ用チーズ120gをのせて焼く。

オニオンロール

（14個・2段分）

1 ガス抜き後、生地は2等分しベンチタイムをおく。下図を参照して生地をのばす（もう一方も同様にする）。玉ねぎのみじん切り120gとベーコンの細切り2～3枚分を半量ずつ全体に散らし、巻いてそれぞれ7等分する（合計14個）。焼く前に巻き目の上にマヨネーズ適量を絞り出す。

1 生地をめん棒で21×20㎝にのばす。

2 生地の上に、玉ねぎとベーコンを全体に散らす。

3 手前から生地を巻き、21㎝長さの棒状にして7等分に切る（もう一方も同様にする）。

天然酵母について

天然酵母で作ったパンは独特の風味があり、もっちりとした噛みごたえが魅力で、ドライイーストのパンとは違った、自然のおいしさがあります。

天然酵母って？

穀類や果実、根菜類などについている酵母を培養して作ったものが、天然酵母です。ご家庭でも作ることができますが、発酵力が一定でなく、手間もかかり、失敗することも多いので、このクックブック及び、自動加熱の内容は、市販されている、「発酵」、「焼き上がり」の安定した天然酵母パン種を使用しています。

ご注意 独自のパン種を用いると、うまくできないことがあります。

このクックブックで使用している天然酵母パン種	
ホシノ天然酵母パン種	**（有）ホシノ天然酵母パン種** 〒195-0064　東京都町田市小野路町2278-3 TEL.042-737-7825／FAX.042-734-9342 午前9時～午後5時（土・日休業）

生種作りが肝心「天然酵母パン種」

保存しやすい顆粒状（元種（もとだね））で売られています。ぬるま湯（30℃）を加えて、温度管理（約30℃）をしっかり行い、24時間ほどかけて、液状にして使います。これを生種（なまだね）と呼びます。生種は、冷蔵保存で2週間くらいまで使えます。**おいしい天然酵母パンを作るには、まず、この生種作りをきちんと行うことが大切です。生種がうまくできていないと、パン作りが失敗してしまいます。**
詳しくは、商品の裏をご覧ください。

（生種の状態）
気泡が生じ、滑らかでとろとろの状態になれば熟成です。この状態を確認して、冷蔵室に入れます。

天然酵母パン作りのポイント

●発酵温度

天然酵母は、40℃で死滅します。自動加熱では、「成形パン（天然酵母）」を、手動では、「天然酵母発酵」を選びます。（いずれも、30℃に設定されています。）
※室温が30℃以上の場合は、エアコンをかけるなどしてください。

●発酵時間

低温で発酵させるため、1次発酵で約6時間、2次発酵で1時間から約2時間、じっくりと時間をかけます。

発酵のポイント
自動加熱では、比較的短めの時間を設定しています。「発酵の目安」を参考に発酵状態を**必ず目で確認して**、発酵が足りないときは、30分～1時間単位で、発酵時間を足してください。

発酵の目安

発酵時間は、季節や室温、生地のこね上がり温度、天然酵母の発酵力などにより異なります。1次発酵は、**フランスパンなど糖分や油脂分の少ない生地では、**3～4倍になります。膨れても表面が丸く盛り上がっているのは、まだ発酵不足で、盛り上がりが消えて平らになり、表面がベタベタした感じに見えれば1次発酵終了。これが過ぎると、全体がくぼんで落ち込んだ状態になり、発酵過多で焼いても膨らみの足りないパンになります。**ロールパンなど糖分や油脂分の多い生地では、**4～5倍に膨らむのを目安にします。2次発酵は、ドライイーストと同じ感覚で2～2.5倍が目安です。
※（こね～発酵）で表示が「発酵」に切り換わったら「とりけし」を押さずにドアを開け、元の生地の大きさを確認しておきます。確認後、こね容器を戻してスタートを押します。

マルチベーカリー パン生地キーについて

パン生地の「こね」が手軽にできます。

コツとポイント

■こねられる粉の分量

●小麦粉100～600gです。

●強力粉は一般的な家庭用強力粉（日清カメリアなど）を使ってください。強力粉の種類や、水分量により、粘り気の多いものは、生地作りがうまくできず、また、モーターに負担がかかり、故障の原因になりますので、ハネの回転がスムーズでないときは、水分を追加するか、運転を中止してください。

■材料

●牛乳を使うときは、冷蔵のものを使います。水を使うときは、夏場や室温が高いときは冷水（5℃）を使います。
※フランスパン類は、特に夏場は、こね上がりの生地の温度が高くならない様、材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使うとよいでしょう。

●予備発酵のいらないドライイーストと、天然酵母生種（上記）が使えます。

■こね容器に入れる手順

●ロールパン（68ページ）の**1**～**4**の要領で、こね容器に材料を入れ、庫内底部に取りつけます。

■仕上がり調節キーと、所要時間

仕上がり調節キー	所要時間	用　途　例
しっかり	約26分	しっかりこねたいとき
標準	約24分	ロールパン、山食パンなど糖分や油脂分の多い生地のとき
ひかえめ	約22分	フランスパンなど、糖分や油脂分の少ない生地のとき

■発酵

●こね容器にアルミホイルをかぶせたまま、庫内底部に取りつけ、手動加熱のオーブン・発酵で発酵ができます。

ご注意
●こねの途中、生地を休めるために「ねかし」の工程がありますので、このとき回転が止まります。
●クリスピーピザ（80ページ）は、パン生地キーではできません。また、このキーの「こね」は、このクックブックの配合を基準に設定しています。生地の配合等によっては、うまくこねられない場合もあります。

バゲット

※バゲットは本来、長さが約68㎝のものを言いますが、
ここでは、庫内サイズの都合により、短く作っています。

555 kcal（1本）　約25分

バゲット

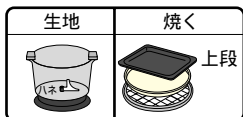
クッペ

ブール

マルチ ベーカリー または お菓子・パン メニュー を押す ➡ 成形パン（ドライイースト） か 成形パン（天然酵母） を選ぶ ➡ バゲット を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

⬇

作り方（画面内）を押すと「こね～発酵」からできます。

● バゲット を選んで 作り方（画面内）を押すと こね～発酵・成形・2次・焼上げ を表示します。

■材料

● フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。

● こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

■発酵と、発酵の目安

● やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。

● ドライイーストの場合は、1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

● 天然酵母の場合は、天然酵母について（71ページ）の「発酵のポイント」をご覧ください。

■生地の扱い

● フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。

● ベンチタイムや、発酵中は、乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

■焼き上げ

● フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

材料（2本分）
パン生地　mL＝cc
[ドライイーストの場合]
（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ1（3g）　フランスパン専用粉ⓐ200g　砂糖小さじ½　塩小さじ⅔　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→フランスパン専用粉ⓑ100g　レモン汁小さじ1　水（冷蔵）185mL）}

[天然酵母の場合] ※天然酵母について（71ページ）を必ずお読みください。
（この順番に入れる）{フランスパン専用粉ⓐ200g　砂糖小さじ½　塩小さじ⅔　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→フランスパン専用粉ⓑ100g　レモン汁小さじ1　水（冷蔵）150～170mL　天然酵母生種15g）}

アルミホイル　キャンバス地　キッチンペーパー　カミソリ　生地を移動させる板（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）

こね～発酵

1 **こね～発酵**を選ぶ。

2 付属のこね容器にハネを取りつける。材料表の順番に入れ、アルミホイルでフタをし、周囲をしっかり押さえる。

ポイント
●フランスパン専用粉ⓐを入れたあと、表面を指先で軽く平らにしてください。
●アルミホイルの周囲はしっかり押さえて、粉の飛び散りと乾燥を防ぎます。

3 付属の皿と回転網をはずし、庫内にセットして **スタート** を押す。報知音が鳴れば取り出す。
[ドライイーストの場合]
約3時間後に報知音
[天然酵母の場合]
約6時間20分後に報知音

成形

4 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

5 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側⅓を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約25cm長さにする。

向こう側⅓を折る

生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。

上からキャンバス地でおおい、ぬらしたキッチンペーパーで、すきまができないように全面をおおう。

2次・焼上げ

7 **2次・焼上げ**を選ぶ。

8 角皿を上段に入れ、**スタート** を押して2次発酵をする。
❖手動でするときは
[ドライイーストの場合]
手動加熱 を押してオーブン発酵30°Cで約1時間
[天然酵母の場合]
手動加熱 を押してオーブン天然酵母発酵で約1時間
発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチンペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

9 角皿を上段に戻し、丸皿も入れて **スタート** を押す。（食品は入れません。）予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。予熱が完了すれば、ミトンを使って丸皿を取り出してドアを閉める。キャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、丸皿にのせかえる。間隔をあけて2本並べ、カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、霧を吹く。ミトンを使って丸皿を庫内に戻し、ミトンをした手で角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて **スタート** を押す。

ご注意→●予熱完了後は、丸皿が、熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。
●角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。
お願い→生地は必ず丸皿にのせ、熱湯は角皿に入れてください。

❖手動でするときは（63ページ参照）
※このメニューは丸皿・角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押してオーブン予熱あり熱風250°Cで28～30分

ひと口メモ

● 予熱した丸皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

● フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。

● フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。（はじめのうちは、ドライイーストを使うことをおすすめします。）

バゲットバリエーション

※パン生地の配合、こね、発酵、焼き上げは「バゲット」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

ブール

生地は4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み（クープ）は＃の字にする。

クッペ

生地は4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側⅓を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み（クープ）は一文字にする。

カンパーニュ

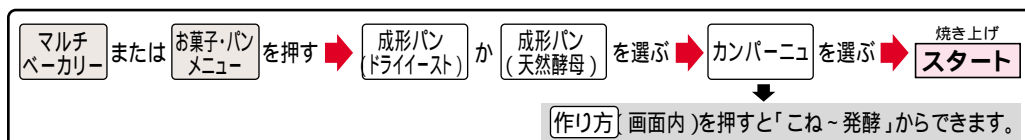
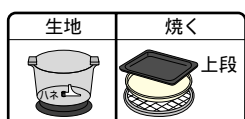
1110 kcal（1個）　約25分

マルチベーカリー または お菓子・パンメニュー を押す ➡ 成形パン(ドライイースト) か 成形パン(天然酵母) を選ぶ ➡ カンパーニュ を選ぶ ➡ 焼き上げ **スタート**

⬇

作り方（画面内）を押すと「こね～発酵」からできます。

●カンパーニュ を選んで 作り方（画面内）を押すと こね～発酵・成形・2次・焼上げ を表示します。

生地	焼く
	上段

材料（1個分）
パン生地　　mL＝cc

［ドライイーストの場合］
（この順番に入れる）｛ドライイースト小さじ1（3g）　フランスパン専用粉ⓐ200g　砂糖小さじ½　塩小さじ⅔　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→フランスパン専用粉ⓑ100g　レモン汁小さじ1　水（冷蔵）185mL）｝

［天然酵母の場合］※天然酵母について（71ページ）を必ずお読みください。
（この順番に入れる）｛フランスパン専用粉ⓐ200g　砂糖小さじ½　塩小さじ⅔　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→フランスパン専用粉ⓑ100g　レモン汁小さじ1　水（冷蔵）150～170mL　天然酵母生種15g）｝

アルミホイル　キャンバス地　キッチンペーパー　カミソリ　茶こし

・・・

こね～発酵

1 バゲット（72ページ）の**1**～**3**と同じようにする。

成形

2 バゲットの**4**と同じようにする。ただし、生地は、分割せず、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。

3 角皿にキャンバス地を敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18㎝にする。上からキャンバス地でおおい、ぬらしたキッチンペーパーで、すきまができないように全面をおおう。

2次・焼上げ

4 **2次・焼上げ**を選ぶ。

5 角皿を下段に入れ、**スタート** を押して2次発酵をする。

❖手動でするときは
［ドライイーストの場合］
手動加熱 を押してオーブン発酵30℃で約1時間
［天然酵母の場合］
手動加熱 を押してオーブン天然酵母発酵で約1時間

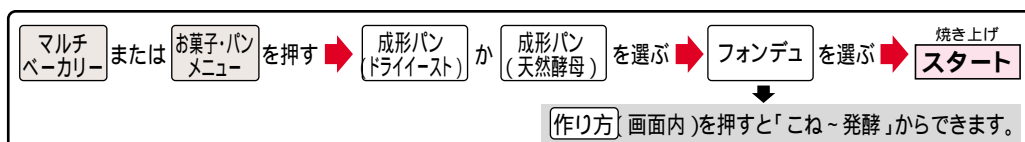
発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチンペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

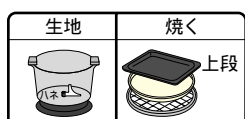
6 角皿を上段に入れ、丸皿も入れて **スタート** を押す。（食品は入れません。）予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。予熱が完了すれば、ミトンを使って丸皿を取り出してドアを閉める。生地をいったん、上のキャンバス地で受けるようにして手にのせかえ、ミトンをした手で丸皿を少し傾けて生地をのせる。霧を吹き、茶こしで粉（フランスパン専用粉または強力粉）をふって、切り込み（クープ）を入れる。ミトンを使って丸皿を戻す。ミトンをした手で角皿を少し引き出し、ミトンをした手で熱湯100mLを入れて **スタート** を押す。

ご注意→●予熱完了後は、丸皿が、熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。
●角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。
お願い→生地は必ず丸皿にのせ、熱湯は角皿に入れてください。

❖手動でするときは（63ページ参照）
※このメニューは丸皿・角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押してオーブン予熱あり熱風250℃で25～28分

フォンデュ

120 kcal（1個） 約25分

●フォンデュ を選んで 作り方（画面内）を押すと こね～発酵・成形・2次・焼上げ を表示します。

生地	焼く
ハネ	上段

材料（7個分）
パン生地　mL＝cc

［ドライイーストの場合］
（この順番に入れる）｛ドライイースト小さじ1（3g）　フランスパン専用粉ⓐ150g　砂糖、塩各小さじ½　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→フランスパン専用粉ⓑ70g　レモン汁小さじ1　水（冷蔵）140mL）｝

［天然酵母の場合］※天然酵母について（71ページ）を必ずお読みください。
（この順番に入れる）｛フランスパン専用粉ⓐ150g　砂糖、塩各小さじ½　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→フランスパン専用粉ⓑ70g　レモン汁小さじ1　水（冷蔵）110～130mL　天然酵母生種15g）｝

アルミホイル　キャンバス地　キッチンペーパー

・・・

こね～発酵

1 バゲット（72ページ）の**1**～**3**と同じようにする。

成形

2 バゲットの**4**と同じようにする。ただし、生地は7等分し、成形は、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。

3 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2㎝幅にころがして平らにする。

4 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。

5 バゲットの**6**と同じようにする。

2次・焼上げ

6 **2次・焼上げ**を選ぶ。

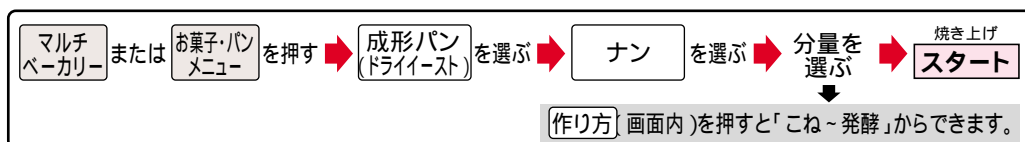
7 角皿を上段に入れ、**スタート**を押して2次発酵をする。

❖手動でするときは
［ドライイーストの場合］
手動加熱 を押してオーブン発酵30℃で約1時間
［天然酵母の場合］
手動加熱 を押してオーブン天然酵母発酵で約1時間

発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチンペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

8 角皿を上段に戻し、丸皿も入れて **スタート** を押す。（食品は入れません。）予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトン2枚を準備しておく。予熱が完了すれば、ミトンを使って丸皿を取り出してドアを閉める。丸皿に生地を両手でそっとのせ、霧を吹く。ミトンを使って丸皿を戻し、ミトンをした手で角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて **スタート** を押す。

ご注意→●予熱完了後は、丸皿が、熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。
●角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。
お願い→生地は必ず丸皿にのせ、熱湯は角皿に入れてください。

❖手動でするときは（63ページ参照）
※このメニューは丸皿・角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押してオーブン予熱あり熱風250℃で28～30分

●ナン を選んで分量を選び 作り方(画面内)を押すと (こね～発酵)・(成形)・(焼き上げ) を表示します。

材料(4枚・2段分) mL＝cc
ナン生地{(この順番に入れる)ドライイースト小さじ1(3g)　強力粉ⓐ150g　砂糖小さじ2　塩小さじ½　(別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ50g　サラダ油小さじ4　プレーンヨーグルト小さじ4(20g)　水100mL)}　アルミホイル

※2枚(1段分)でも自動で、こね～発酵及び角皿(上段)を使って焼くことができます。

ひと口メモ

予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

こね～発酵

1 材料表の材料でロールパン(68ページ)の**1**～**4**と同じようにする。

成形

2 ロールパンの**5**と同じようにする。ただし生地は4等分に分割する。

3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25cmの細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 2枚の角皿を上段と下段に入れて スタート を押す。(食品は入れません。)予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら2枚並べ、生地が縦方向になる様、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、生地が縦方向になるように元の棚に入れ、スタート を押す。
お願い→予熱完了後は、角皿は熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。やけどに注意しながら手早く作業をしてください。

❖手動でするときは(63ページ参照)
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押して

いっしょに食べるとおいしいカレーをご紹介

ひよこ豆のカレー

材料(4人分) mL＝cc
合びき肉250g　A{玉ねぎ大1個(300g)　にんにくひとかけ}　薄力粉大さじ1　サラダ油大さじ2　B{ひよこ豆(ゆでたもの)160g　水150mL　トマト水煮(缶詰)1缶(220g)　プレーンヨーグルト100g　固形ブイヨン(砕く)1個　カレー粉大さじ2～3　塩小さじ1　ベイリーフ1枚

※パプリカ(赤・黄)などを少し加えて煮こんでもよいでしょう。

1 深めの耐熱容器に、ひき肉をほぐして入れ、フタをする。手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約2分30秒**に合わせて スタート を押す。加熱後、余分な脂を捨てる。

2 Aをみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱して、茶褐色になるまで炒める。薄力粉を加えて混ぜ、少し炒める。

3 **1**に**2**、Bを加え、耐熱性のフタをする。手動加熱 を押して**煮こみ**を選び、**約20分**に合わせて スタート を押す。

ピタパン

130kcal（1個）　約7分

●ピタパン を選んで分量を選び 作り方（画面内）を押すと（こね～発酵）・（成形）・（焼き上げ）を表示します。

材料（8個・2段分）　mL＝cc

ピタパン生地｛（この順番に入れる）ドライイースト小さじ1（3g）　強力粉ⓐ150g　砂糖大さじ½　塩小さじ⅔　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ70g　オリーブオイル小さじ2　水140mL）｝
具（トマト、カイワレ菜、ツナなどお好みで）適量　アルミホイル

※4個（1段分）でも自動で、こね～発酵及び角皿（上段）を使って焼くことができます。

ひと口メモ

高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませる（15～20分）ことがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

こね～発酵

1 材料表の材料でロールパン（68ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

成形

2 ロールパンの**5**と同じようにする。ただし生地は8等分に分割する。

3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12㎝の円形にのばす。生地は縮みやすいので、ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばすようにして、直径12㎝にし、ラップをかけておく。

焼き上げ

4 **焼き上げを選ぶ。**

5 2枚の角皿を上段と下段に入れて スタート を押す。（食品は入れません。）予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を4枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れ、スタート を押す。
お願い→予熱完了後は、角皿は熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。やけどに注意しながら手早く作業をしてください。

❖手動でするときは（63ページ参照）
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押して

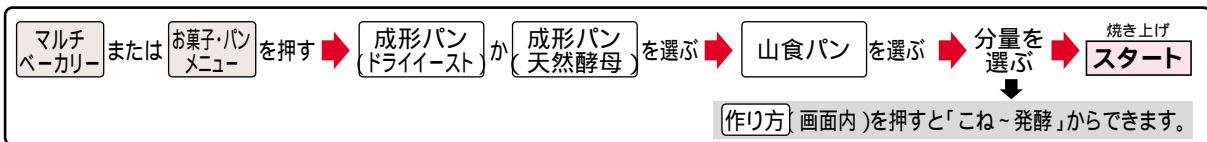
1段（上段）	オーブン予熱あり 熱風250°Cで約7分
2段（上段・下段）	オーブン予熱あり 熱風250°Cで約9分

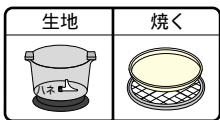
加熱後、粗熱がとれたら、切って好みの具を入れる。

山食パン

245 kcal (⅙切れ)　約45分

マルチベーカリー または お菓子・パンメニュー を押す ➡ 成形パン(ドライイースト) か 成形パン(天然酵母) を選ぶ ➡ 山食パン を選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

⬇ 作り方(画面内)を押すと「こね～発酵」からできます。

● 山食パン を選んで分量を選び 作り方(画面内)を押すと こね～発酵 ・ 成形 ・ 2次・焼上げ を表示します。

生地	焼く

材料(2斤(底)27×12×(高さ)14㎝のパン型1本分)　　mL＝cc

パン生地

[ドライイーストの場合]

(この順番に入れる){ドライイースト 小さじ2⅔(8g)　強力粉ⓐ500g　砂糖大さじ4　塩小さじ2　バター(1㎝角に切る)40g　(別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　牛乳(冷蔵)420mL)}

[天然酵母の場合]※天然酵母について(71ページ)を必ずお読みください。

(この順番に入れる){強力粉ⓐ500g　砂糖大さじ4　塩小さじ2　バター(1㎝角に切る)40g　(別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→強力粉ⓑ100g　牛乳(冷蔵)350mL　天然酵母生種45g)}

ドリュール{溶き卵M½個分　塩少々}　アルミホイル　オーブン用クッキングペーパー

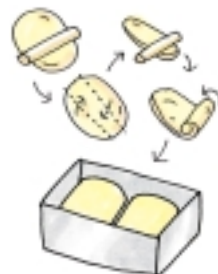
※1斤(底)20×8×(高さ)8.5㎝のパン型1本分)でも自動で、こね～発酵及び丸皿を使って焼くことができます。
※1斤用パン型で2本はうまく焼けません。

こね～発酵

1 材料表の材料でロールパン(68ページ)の**1**～**4**と同じようにする。
※天然酵母の場合、発酵状態によっては、生地がアルミホイルにつくことがありますが、そっとはがして次の手順に移ってください。

成形

2 ロールパンの**5**と同じようにして生地を2等分してベンチタイム。

3 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

2次・焼上げ

4 2次・焼上げを選ぶ。

5 生地に霧を吹き、丸皿にのせて スタート を押して2次発酵をする。

❖手動でするときは
[ドライイーストの場合]
手動加熱 を押してオーブン発酵40℃で40～50分
[天然酵母の場合]
手動加熱 を押してオーブン天然酵母発酵で約2時間

6 表面にドリュールをぬり、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱なし熱風190℃で40～45分
※1斤を焼くときはオーブン予熱なし熱風190℃で35～40分
加熱後、型から出す。

☆69ページの「パン作りのコツとポイント」も参照ください。

●動物パン を選んで分量を選び 作り方(画面内)を押すと こね～発酵・成形・2次・焼上げ を表示します。

材料(8個・2段分)
パン生地 mL=cc

[ドライイーストの場合]
(この順番に入れる){ドライイースト小さじ2(6g)　強力粉340g　砂糖70g　塩小さじ1　バター(1cm角に切る)70g　卵M1個　(別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→薄力粉80g　牛乳(冷蔵)200mL)}

[天然酵母の場合] ※**天然酵母について(71ページ)を必ずお読みください。**
(この順番に入れる){強力粉340g　砂糖70g　塩小さじ1　バター(1cm角に切る)70g　卵M1個　(別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→薄力粉80g　牛乳(冷蔵)150mL　天然酵母生種30g)}

レーズン、ドレンチェリー各適量　ドリュール{溶き卵M½個分　塩少々}
アルミホイル

※**4個(1段分)でも自動で、こね～発酵及び角皿(上段)を使って焼くことができます。**

こね～発酵

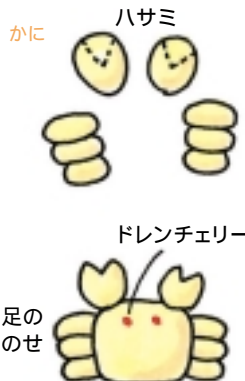
1 材料表の材料でロールパン(68ページ)の**1**～**4**と同じようにする。

成形

2 ロールパンの**5**～**7**と同じように生地を8等分し、ベンチタイム。2枚の角皿に薄くバターをぬる。下図を参照して成形する。

2次・焼上げ

3 ロールパンの**8**～**10**と同じようにする。

❖手動でするときは
手動加熱 を押して

☆69ページの「パン作りのコツとポイント」も参照ください。

● ピザ を選んで「クリスピー」または「レギュラー」を選び、分量を選んで 作り方(画面内)を押すと こね～発酵・成形・焼き上げ を表示します。

ピザ（クリスピー）（マルゲリータ）

110 kcal (1/8切れ)　約13分

材料（直径28cmのピザ1枚分）　mL＝cc

ピザ生地（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ1（3g）　強力粉45g　塩少々　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→薄力粉45g　オリーブオイル大さじ1　牛乳20mL　水30mL）}

トッピング（マルゲリータ）{トマトソースまたはピザソース（市販のもの）適量　モッツァレラチーズ（2cm角に切る）120g　バジルの葉10枚（なければ、ドライバジルを適量）}　アルミホイル　オーブン用クッキングペーパー

・・・

※モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

※2枚（2段分）でも自動で、こね～発酵及び角皿（上段・下段）を使って焼くことができます。

ピザひと口メモ

予熱した天板に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

ピザ（レギュラー）（サラミ）

170 kcal (1/8切れ)　約15分

材料（直径28cmのピザ1枚分）　mL＝cc

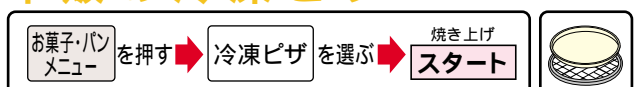
ピザ生地（この順番に入れる）{ドライイースト小さじ2/3（2g）　強力粉100g　砂糖小さじ1　塩小さじ1/2　（別の器で混ぜ合わせて最後に入れる→薄力粉50g　サラダ油小さじ2　水90mL）}

トッピング（サラミ）{ピザソース（市販のもの）適量　サラミソーセージ（薄切り）20枚　玉ねぎ（薄切り）1/3個（70g）　ピーマン（薄切り）2個　マッシュルーム（スライス・缶詰）50g　ピザ用チーズ120g}　アルミホイル　オーブン用クッキングペーパー

※2枚（2段分）でも自動で、こね～発酵及び角皿（上段・下段）を使って焼くことができます。

・・・

市販の冷凍ピザ

お菓子・パン メニュー を押す → 冷凍ピザ を選ぶ → 焼き上げ スタート

- 丸皿にのせ、直径12.5cm～20cm（5～8インチ）が焼けます。
- 食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

※丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため、火花が出て、本体を傷めたりします。

❖手動でするときは

手動加熱 を押してレンジ1000Wで約20秒のあと、オーブントースターでヒーターを食品から9～10cm上で14～18分

※サイズによって加熱時間を加減してください。

こね～発酵

1 こね～発酵を選ぶ

2 こね容器の準備

こね容器下部の▽印と庫内底部の△印を合わせて取りつける。

3 材料を入れる

材料表の順に入れる

ポイント
強力粉を入れたあと、表面を指先で軽く平らにしてください。

4 生地作り開始

付属の皿と回転網をはずす

ホイルをかぶせる
こね容器 ➡ スタート

約1時間後に報知音が鳴れば、取り出す。

※クリスピーは、多少ムラに見えることがありますが、焼き上がりに支障ありません。

成形

5 ガス抜き・丸め・ベンチタイム

軽く粉をふった上に出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。

6 成形

生地を直径28cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。

ご注意
オーブン用クッキングペーパーは、付属の皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

※レギュラーは
- ピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
  ※サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

※クリスピーは
- トマトソースをぬり、モッツァレラチーズを散らす。

焼き上げ

7 焼き上げを選ぶ

8 予熱する（食品は入れません）

9 予熱完了時の作業

予熱が完了すれば、ミトンを使って丸皿を取り出して手早くオーブン用クッキングペーパーごと生地をのせて庫内に戻す。（2段で焼くときは、まず、角皿を1枚取り出してドアを閉めます。食品をのせ、元の棚に入れます。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、食品をのせます。）

お願い
予熱完了後は付属の皿は、熱くなっていますのでミトンを使って取り出し熱に強い台に置いてください。やけどに注意しながら手早く作業をしてください。

10 焼く

※クリスピーは加熱後、バジルの葉をのせる。

❖手動でするときは（63ページ参照）
※このメニューは付属の皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押して

8〜10		
クリスピー	丸皿	オーブン予熱あり 下火強230℃で13〜15分
	上段・下段	オーブン予熱あり 熱風250℃で13〜15分
レギュラー	丸皿	オーブン予熱あり 下火強230℃で18〜20分
	上段・下段	オーブン予熱あり 熱風250℃で20〜21分

ピザバリエーション

※焼き上げは「ピザ（クリスピー）（マルゲリータ）」「ピザ（レギュラー）（サラミ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません。）
※材料は1枚分です。

クリスピー

生ハムとルッコラ

材料
トッピング{トマトソースまたはピザソース（市販のもの）適量　ピザ用チーズ120g　生ハム7～8枚　ルッコラ（なければドライバジルを適量）7～8枚}

1 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料
トッピング{トマトソースまたはピザソース（市販のもの）適量　アンチョビ（缶詰）6切れ　パプリカ（赤、黄）適量　アスパラガス2本　オリーブ適量　ピザ用チーズ120g　きざみパセリ少々}

1 パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。
2 加熱後、きざみパセリを散らす。

レギュラー

ツナトマト

材料
トッピング{ピザソース（市販のもの）適量　ツナ（缶詰）135g　トマト1個（150g）　玉ねぎ⅓個（70g）　ピザ用チーズ120g}

1 ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料
トッピング{ピザソース（市販のもの）適量　たらこ60g　ピザ用チーズ120g　刻みのり適量}

1 たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料
トッピング{キムチ100g　ゆで卵2個　マヨネーズ適量}
※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

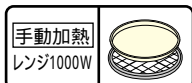
1 キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

りんごジャム

500 kcal（全量）

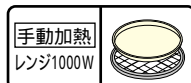
いちごジャム

490 kcal（全量）

りんごジャム

材料（でき上がり量－約280g分）
りんご（紅玉など酸味のある種類）1個（正味230g）　レモン汁½個分
砂糖100g

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。

2 大きめの耐熱容器にレモン汁を入れ、**1**、砂糖を入れてフタをせず丸皿にのせる。**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000Wで4～5分**に合わせて**スタート**を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってジャム状に仕上がる。

いちごジャム

材料（でき上がり量－約280g分）
いちご1パック(300g)　レモン汁½個分　砂糖100g

1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000Wで9～10分**に合わせて**スタート**を押す。途中、1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

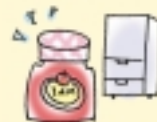
ポイント
つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

●ジャムにとろみがつくのは
ジャムのとろみは、①ペクチン（くだものに含まれる糖質）、②酸、③砂糖によってつきます。

ペクチンは熟したくだものほど多く含まれているので、材料を選ぶときのポイントにしましょう。

砂糖の分量はお好みで加減してください。ただし、糖分が少ないと、とろみがつきにくくなるばかりでなく、保存がききにくくなります。

●大きめの耐熱容器に入れ、フタをせずに加熱します。
ふきこぼれないように大きめの耐熱容器を使います。また、ジャムは水分を飛ばすために、フタはしません。

●保存のしかた
加熱後、あら熱をとって、密封びんに詰めて冷蔵室で保存します。

パン生地を手作りする方法

ロールパンの場合　（材料は68ページと同じです）

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳（室温のもの）と溶いた卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分こねる。

3 全体が均一に耳たぶ位のやわらかさになるようにする。生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうど良い状態。

4 薄くサラダ油をぬった大きめのボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。**手動加熱**を押して**オーブン・発酵**を選び、**発酵**（40℃）で**40～50分**に合わせて **スタート** を押して1次発酵をする。

5 1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれている。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵している。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたす。

6 生地を軽く握りこぶしで押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。ひとまとめにして分割以降の作業に入る。

天然酵母を使うときは、71ページの『天然酵母について』を参考に、発酵温度や、時間を調節してください。

朝に焼きたての成形パンを楽しむには!

「焼きたての手作りパンを朝に食べるなんてムリムリ」と、あきらめないで。
前の晩に成形までして、寝ている間に冷蔵室で2次発酵する方法、生地を冷凍保存する方法、この2つの方法を上手に活用して、朝の食卓に焼きたての手作りパンを並べてください。

■冷蔵室で2次発酵する方法
ベンチタイムまで終えた生地を成形してバットなどに並べ、乾燥しないようにラップをして冷蔵室で一晩ねかせておく。寝ている間に2次発酵が進む。朝は霧を吹いて様子を見ながら10～20分もう一度2次発酵してから焼き上げ。

■生地を冷凍保存する方法
これは、休みの日に準備すると便利。ベンチタイムまで終えた生地を成形してバットなどに並べ、ラップをして一度冷凍室に入れ、凍ったらビニール袋に入れて保存。焼きたい日の前の晩に冷凍室から出し、ロールパンなら角皿にのせて5～8時間、食パンなら型に入れて7～10時間ほどかけて室温で解凍。乾燥しないよう、ラップをふんわりかけておく。この間に2次発酵するので、朝は焼くだけ。

お菓子

型抜きクッキー

30 kcal (1個)　約21分

お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●クッキーを選んで分量を選び作り方（画面内）を押すと生地作り・成形焼き上げを表示します。

1段	下段	2段	上段 下段

材料（約72個・2段分）
クッキー生地{バター（やわらかくしたもの）120g　砂糖100g　卵M1個
バニラエッセンス少々　薄力粉240g}

※約36個分（1段分）を自動で角皿（下段）で焼くこともできます。

生地作り

1 バターと砂糖を練る

ポイント
白っぽくフワッとした感じになるまで混ぜると、サックリ軽く焼き上がります。

2 卵、エッセンスを加える

3 粉を加え、まとめる

ポイント
●粉をふるう目的は、
・固まりを取る
・空気を含ませる
●サックリ混ぜるのがコツ。
練り混ぜると、固いクッキーになります。

4 生地をねかす

成形

5 角皿の準備

薄くバター（分量外）をぬる

手にラップを巻くといいよ！

ポイント
手にラップを巻いてバターをぬると、手が汚れなくて便利。

6 生地をのばす

※半量ずつのばすと、楽にできます。

ポイント
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 型で抜き、並べる

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

＊一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

間隔をあけてのせる

焼き上げ

8 焼き上げを選ぶ

9 焼く

角皿（上段）
角皿（下段）

加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

❖手動するときは
手動加熱を押して

9		
	1段	下段 オーブン予熱なし 熱風190℃で約18分
	2段	上段 下段 オーブン予熱なし 熱風190℃で約21分

カラフルお絵かきクッキー

アイシング（粉砂糖80g、卵白2個（10g）、レモン汁小さじ1を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書きます。

ポイント
食紅などで色をつけるときれいです。

2段で上下違う種類のクッキー（86〜87ページ）を自動で焼くこともできます。
＊1段分の分量は、各クッキーメニューの1段分にしてください。

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

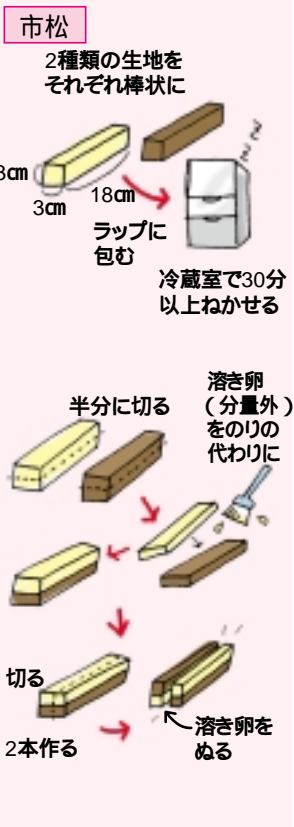
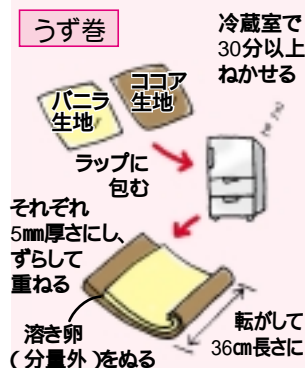
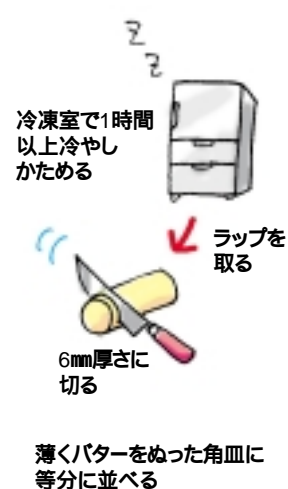
クッキーハンドメイドラッピング

※焼き上げは「型抜きクッキー（84ページ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

アイスボックスクッキー

材料（60個・2段分）
クッキー生地{バター（やわらかくしたもの）120g　砂糖80g　卵M1個　バニラエッセンス少々　薄力粉ⓐ110g　薄力粉ⓑ100g　ココア20g}

1 型抜きクッキー（84ページ）の1〜2と同じようにしたのち、

2 好みの形にする

3 成形後、ラップに包む

ナッツ&フルーツクッキー

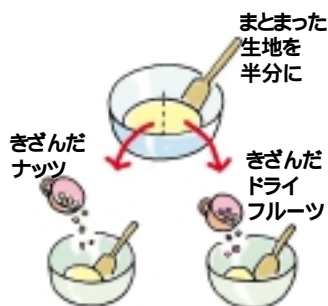
材料（60個・2段分）
クッキー生地{バター（やわらかくしたもの）120g　砂糖80g　卵M1個　バニラエッセンス少々　薄力粉200g}
ナッツ（きざむ）（くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）40g　ドライフルーツ（きざむ）（ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど）40g

・・・

1 型抜きクッキー（84ページ）の1〜4と同じようにする。ただし3で、

まとまった生地を半分に
きざんだナッツ
きざんだドライフルーツ

2 角皿には、少し多めにバターをぬる。

ナッツ生地
ドライフルーツ生地
それぞれ30等分に丸め、角皿にのせる
フォークで縦横に押さえる
5mm厚さ

絞り出しクッキー

材料（約30個・2段分）
クッキー生地{バター（やわらかくしたもの）120g　砂糖70g　卵M1個　バニラエッセンス少々　薄力粉200g}
ドライフルーツ、ナッツなど適量

・・・

1 型抜きクッキー（84ページ）の1〜3と同じようにしてから、

2 角皿には、薄くバターをぬる。

ポイント
絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらでもみます。

ココナッツクッキー

材料（60個・2段分）
クッキー生地{バター（やわらかくしたもの）90g　三温糖（なければ砂糖）90g　卵M1個　重曹小さじ½　ココナッツⓐ（細かくきざむ）90g　薄力粉140g}　ココナッツⓑ 40g

・・・

1 型抜きクッキー（84ページ）の1〜3と同じようにする。ただし3で、

2 角皿には、少し多めにバターをぬる。

ココナッツⓑをまぶす
1cm厚さ

チョコチップクッキー

材料（約42個・2段分）
クッキー生地{バター（やわらかくしたもの）140g　砂糖100g　卵M2個　薄力粉260g　ココア20g　ベーキングパウダー小さじ1}　チョコチップ90g

・・・

1 型抜きクッキー（84ページ）の1〜3と同じようにする。ただし3で、

薄力粉、ベーキングパウダー、ココア
チョコチップ

2 角皿には、少し多めにバターをぬる。

スプーンで丸く落として背で押さえ、1cm厚さにする

スポンジケーキ

215 kcal (1/8切れ)　約35分

お菓子・パン メニュー を押す ➡ スポンジ ケーキ を選ぶ ➡ サイズを選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● スポンジケーキ を選んでサイズを選び 作り方 (画面内) を押すと 生地作り ・ 焼き上げ ・ 仕上げ を表示します。

※ 作り方 を表示する都合上、サイズを区分していますが、食品と容器の重さで焼く時間を決めていますので 作り方 を見ない場合は、どのサイズを選んでも自動的に15～24㎝のケーキを焼くことができます。

自動のスポンジケーキについて

● 15～24㎝のスポンジケーキが焼けます。分量は、89ページを参照ください。

お願い

※焼き型は金属製のもの (写真参照) を使用し、極端に重いものは使わないでください。

● 留め金など金具のついた型はレンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。手動加熱のオーブン予熱あり上下火で焼いてください。

材料（直径18cmの金属製丸型1個分） mL=cc
スポンジケーキ{薄力粉90g 卵M3個 砂糖90g バニラエッセンス少々 バター（小さく切る）15g 牛乳大さじ1} ホイップクリーム{生クリーム300mL 砂糖大さじ3 バニラエッセンス、ブランデー各少々} 仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）適量 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

生地作り

1 生地作りを選ぶ

2 型の準備

3 卵白の泡立て

水分、油分のついていない大きいボール
卵白

ポイント
水や油がついていると泡立ちが悪くなります。必ずきれいにふきとってから卵白を入れましょう。

ツノが立つまで泡立てる

ポイント
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。ハンドミキサーを使うと便利です。

4 卵黄の泡立て

残りの砂糖
卵黄
湯せん

人肌にあたたまれば湯せんをやめる

マヨネーズ状になるまで泡立てる

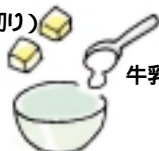
5 卵黄、卵白合わせ

なめらかになるまで混ぜる

6 粉を加える

薄力粉をふるい入れる
へらを大きく動かしてサックリと

ポイント
泡をこわさないように粉けがなくなるまで、底から生地を持ち上げるように混ぜます。混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 バター、牛乳を加熱

50〜60℃がベスト

ポイント
バターと牛乳を加えると風味が増し、しっとり仕上がりますが、卵の泡を消す働きもありますので、生地に加えてからは、す早く型に入れ、焼くようにしましょう。

8 型に入れる

ポイント
高い位置から入れると生地の中の余分な空気が抜けます。

焼き上げ

9 焼き上げを選ぶ

10 焼く

丸皿 スタート

竹串を中心にさしてみて生地がついてこなければ焼きあがりです。

11 冷ます

型ごと20〜30cm高さから1回落とす
台

ポイント
こうするとケーキの中の熱い空気が一度に抜けるので、中央がくぼまず、きれいに仕上がります。

型から出して硫酸紙を取り、冷ます

※次頁に続く〜

■15〜24cmまで自動で焼けます。

材料 / 直径	薄力粉	卵	砂糖	バター	牛乳	手動でするときは オーブン予熱あり上下火160℃
15cm	60g	M2個	60g	10g	小さじ2	35〜40分
18cm	90g	M3個	90g	15g	大さじ1	約40分
21cm	120g	M4個	120g	20g	小さじ4	40〜45分
24cm	150g	M5個	150g	25g	小さじ5	約45分

＊バニラエッセンスはどのサイズも少々加えてください。

仕上げ

12 ホイップクリームを作る

・タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが5分立て。

・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが7分立て。

・絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば9分立て。

ポイント
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

13 飾りつけ

❖手動でするときは
手動加熱 を押して

7	レンジ200Wで約1分10秒
10	オーブン予熱あり 上下火160℃で約40分

■共立て法について
全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

アドバイス

状　　態	断　　面	原　　因
●ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		
●固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		●粉を入れてから混ぜすぎた。 ●溶かしバターが冷めていた。
●ふくらみが悪い。		●粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。 ●生地を作ってすぐに焼かなかった。 ●卵の泡立て不足。
●きめが粗く、なめらかさがない。		●粉合わせ不足。 ●粉ふるいを忘れた。

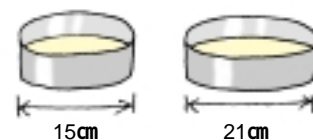
2段ケーキ

約55分

●2段ケーキを選んでサイズを選び作り方(画面内)を押すと生地作り・焼き上げを表示します。

※「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

生地作り

1 スポンジケーキ(88ページ)の1〜8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は89ページの材料表参照)を一度に作る。

焼き上げ

2 焼き上げを選ぶ

3 焼く

型を角皿の中央にのせる

※21cmは必ず上段にのせてください。

❖手動でするときは
(15cmと21cmの場合)
手動加熱を押してオーブン予熱なし熱風170℃で約55分

スポンジケーキバリエーション

※焼き上げは「スポンジケーキ(88ページ)」と同じ要領です。
(材料や作り方の画面表示はしません)

チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)

生地作り

1 スポンジケーキ(88ページ)の1〜8と同じようにする。ただし6で

薄力粉70gとココア20gをふるい入れる

焼き上げ

2 スポンジケーキの9〜11と同じようにする

仕上げ

3 チョコレートクリームを作る

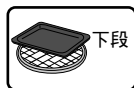
冷えた生クリーム300mL
砂糖大さじ3
ココア大さじ4
(同量の湯で溶く)

90ページを参考に泡立てる

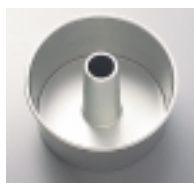
氷水

シフォンケーキ

200 kcal（1/8切れ）　約50分

●シフォンケーキ を選んで 作り方（画面内）を押すと 生地作り ・ 焼き上げ を表示します。

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）
mL=cc

卵白M6個分　砂糖120g　卵黄M5個　牛乳100mL　サラダ油80mL　薄力粉120g

・・・

まずシフォン型を用意！
フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

生地作り

1 卵白の泡立て

水分、油分のついていない大きいボール

卵白

ツノが立つまで泡立てる

砂糖の半量

さらに泡立てる

ポイント
生地作りにはハンドミキサーをおすすめします。

2 卵黄の泡立て

卵黄、残りの砂糖

白っぽくなるまで泡立てる

3 牛乳とサラダ油を加える

牛乳をザッと混ぜる

2のボール

サラダ油

少しずつ

4 粉を加える

薄力粉をふるい入れる

粉けがなくなるまでよく混ぜる

3のボール

5 卵白を加える

卵白の1/3

よく混ぜる

4のボール

残りの卵白

泡をつぶさないようにサックリと

6 型に入れる

何もぬらないで!!

ポイント
型に油分をぬらないのは焼きあがったあと、型を逆さまにするので、型にしっかり生地をくっつけておくためです。

生地

トントンと30回空気抜きをする

ぬれぶきん

ポイント
しっかり空気抜きをしないと焼いたとき、中にぽっかり穴があいてしまいます。

焼き上げ

7 焼き上げを選ぶ

焼き上げ

8 焼く

型を角皿の中央にのせる

角皿（下段） スタート

9 逆さまにして冷ます

すぐに逆さまに

コップなどの上にのせる

10 完全に冷めたら型からはずす

パレットナイフで型の側面をこするように一周

底、筒のまわりも同様にする

❖手動でするときは
手動加熱を押して

8	下段	オーブン予熱なし 熱風180℃で約50分

シフォンケーキバリエーション

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

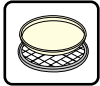
マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、5のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

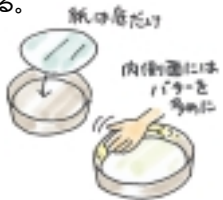
ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

お菓子・パンメニュー を押す ➡ スフレチーズケーキ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

●スフレチーズケーキ を選んで 作り方（画面内）を押すと 生地作り・焼き上げ を表示します。

材料（直径18cmの底の抜けない金属製丸型1個分）　mL＝cc
クリームチーズ（やわらかくしたもの）200g　バター（やわらかくしたもの）30g　砂糖ⓐ30g　卵黄M3個　生クリーム100mL　レモン汁20mL　ブランデー大さじ½　卵白M5個分　砂糖ⓑ60g　薄力粉（ふるう）40g　硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー　キッチンペーパー

生地作り

1 丸型の底に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター（分量外）をぬる。

ポイント
多めにバターをぬるときれいにふくらみます。

2 ボールにやわらかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

3 2に砂糖ⓐを加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 生クリーム、レモン汁、ブランデーの順に加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖ⓑを少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。

ポイント
しっかり泡立ててください。

6 4に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

7 6に5の⅓量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて泡をこわさないようにサックリと生地になじむまで混ぜ合わせる。

8 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。

焼き上げ

9 焼き上げを選ぶ。

10 丸皿にキッチンペーパー2枚を敷き（はみ出したキッチンペーパーは切る）、湯1カップを注いで型をのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火190℃で20〜30分、連続してオーブン上下火140℃で20〜30分
※途中、表面が焦げるようなら、アルミホイルをかぶせる。

ポイント
加熱途中、生地が盛り上がり生地の状態などによっては、側面などにキレツが入りますが、焼き上げ後、生地が沈んでくると落ちつきます。

加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し冷蔵室に入れて冷やす。

ポイント
型から取り出しにくいときは、ナイフでふちを一周するとよいでしょう。

ロールケーキ（バニラ）

200 kcal（1/8切れ） 約34分

お菓子・パンメニュー を押す ➡ ロールケーキ を選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● ロールケーキ を選んで分量を選び 作り方（画面内）を押すと 生地作り ・ 焼き上げ ・ 仕上げ を表示します。

材料（1本・角皿1枚分） mL=cc
スポンジケーキ生地{薄力粉90g　卵M5個　砂糖100g　バニラエッセンス少々　牛乳大さじ2}　ホイップクリーム{生クリーム150mL　砂糖大さじ1½　バニラエッセンス、ブランデー 各少々}　黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ適量　オーブン用クッキングペーパー

※2本（2段分）を自動で角皿（上段・下段）で焼くこともできます。

・・・

生地作り

1 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ（88ページ）の**3**～**6**と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。

3 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。

5 角皿を下段に入れ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押して

1段	下段 オーブン予熱なし 熱風170℃で約35分
2段	上段 下段 オーブン予熱なし 熱風170℃で約45分

加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

仕上げ

6 ホイップクリームの作り方（90ページの**12**）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキの粗熱が取れれば、オーブン用クッキングペーパーをはがし、ラップの上にのせて表面にクリームをぬり、手前からラップを持ち上げるようにして巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

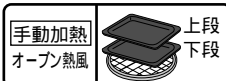
ロールケーキバリエーション

※焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

ココアロール
薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール
薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

マドレーヌ

180 kcal（1個）

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型14個・2段分）
卵M4個　砂糖140g　A{薄力粉150g　ベーキングパウダー小さじ1}　レモン汁小さじ2　バター（小さく切る）150g　敷き紙

・・・

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。

2 スポンジケーキ（88ページ）の**3**～**7**と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加え、Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして丸皿にのせる。手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約4分30秒**に合わせて スタート を押す。

3 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 2枚の角皿に7個ずつ並べ、上段と下段に入れる（丸皿は取り出す）。手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱なし**の**熱風**で**170℃**で**35～40分**に合わせて スタート を押す。

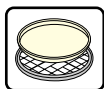
※1段を焼くときは、角皿に並べ、下段に入れて、加熱時間を約35分にします。

加熱後、すぐ型から出して冷ます。

パウンドケーキ

255 kcal（⅛切れ）　約38分

お菓子・パンメニュー を押す ➡ パウンドケーキ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● パウンドケーキ を選んで 作り方 （画面内）を押すと ラムレ酒漬フルーツ ・ 生地作り ・ 焼き上げ を表示します。

材料（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
ラム酒漬けフルーツ{ドライフルーツ90g　ラム酒30mL}　生地{バター（やわらかくしたもの）100g　砂糖80g　卵M2個　A{薄力粉100g　ベーキングパウダー小さじ⅔}　B{くるみ（粗みじん切り）20g　レモン汁½個分　レモンの皮（すりおろす）½個分　バニラエッセンス少々}　スライスアーモンド適量　硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

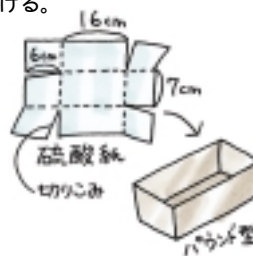
・・・

ラム酒漬フルーツ

1 **ラム酒漬フルーツ**を選ぶ。

2 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約1分
加熱後、冷まして汁気をきる。

生地作り

3 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

4 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約⅔を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

5 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

6 **4**に**5**の半量を加え、Ⓐを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**5**を混ぜる。

7 **6**にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

焼き上げ

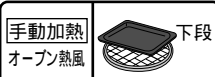
8 **焼き上げ**を選ぶ。

9 丸皿にのせ、**スタート**を押す。
❖手動でするときは
角皿を下段に入れて型を角皿の中央に縦方向になるようにのせ、手動加熱 を押してオーブン予熱なし熱風170℃で55分～1時間
お願い→自動加熱では、角皿を使わないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。
加熱後、型から出して冷ます。

カップケーキ

270 kcal（1個）

手動加熱 オーブン熱風

下段

mL＝cc

材料（ステンレス製プリン型10個分）
ラム酒漬けレーズン{レーズン90g　ラム酒30mL}　生地{卵M3個　バター（やわらかくしたもの）140g　砂糖100g　A{薄力粉200g　ベーキングパウダー小さじ1}　バニラエッセンス少々}　敷き紙

・・・

1 レーズンを耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせる。**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000W**で約**1分**に合わせて **スタート** を押す。

2 プリン型に敷き紙を敷く。パウンドケーキの**4～6**と同じようにして生地を作る。

3 **2**にバニラエッセンス、汁気をきったラム酒漬けレーズンを混ぜて型に入れる。

4 角皿に並べて下段に入れ、**オーブン・発酵**を選び、**予熱なし**の**熱風**で**170℃**で**約40分**に合わせて **スタート** を押す。

加熱後、型から出して冷ます。

カステラ

280 kcal (⅙個) 約85分

お菓子・パンメニュー を押す ➡ カステラ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● カステラ を選んで 作り方 (画面内)を押すと 型の作り方・生地作り・焼き上げ を表示します。

材料(20×20cmのもの1個分)
新聞紙6〜7枚　アルミホイル(長さ50cmのもの)2枚　卵(室温のもの)M8個　砂糖280g　A{はちみつ大さじ3　湯(または温めた牛乳)大さじ1½}　強力粉(ふるう)200g

型の作り方

1 新聞紙とアルミホイルを使って下図を参考に型を作る。

生地作り

2 卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

3 ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加え、そのつど混ぜる。3回目を加えてから混ぜ合わせたAを加え、約1分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント
大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

4 型を丸皿にのせて型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。トントンとたたいて空気抜きをして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

焼き上げ

5 焼き上げを選ぶ。

6 丸皿に型をのせて、スタート を押す。

ポイント
新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火190℃で10〜15分、連続してオーブン上下火140℃で1時間5分〜1時間10分

7 すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて側面のアルミホイルをはがす。

カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。底部のアルミホイルも取って、粗熱がとれたら全体をラップで包む。

ポイント
上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

アドバイス

カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

新聞紙の型のつくり方

❶新聞紙は広げて6〜7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。

❷各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4ヵ所にはさみで切り込み(赤線部分)を入れる。

❸17cmの半分のところを、山折りにする。

❹各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。

❺アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。

❻すみを破らないように(破ると生地が出て取り出しにくくなります)もう一方からも敷き詰める。

カステラバリエーション

※焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

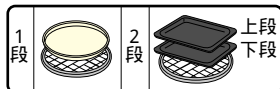
抹茶カステラ

強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。

シュークリーム

180 kcal（1個）　約40分

お菓子・パンメニュー を押す ➡ シュークリーム を選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

●シュークリーム を選び分量を選んで 作り方（画面内）を押すと カスタード作り・生地作り・焼き上げ を表示します。

シュークリーム作りのコツとポイント

カスタード作り　加熱終了後に混ぜたとき、泡立器の筋のあとがうっすらと残るのがよい状態です。柔らかすぎる場合は20～30秒を目安に加熱を追加してください。

生地作り　水とバター、少量の粉の加熱では、充分沸騰させることが必要です。水温が低い場合など、沸騰が不足するときがありますので、その場合、ブクブクと勢いよく沸騰が10秒程度、持続するよう加熱を追加してください。

材料（10個・丸皿1段分）　mL＝cc

カスタードクリーム｛薄力粉、コーンスターチ各大さじ2　砂糖80g　牛乳2カップ　卵黄M3個　バター30g　ブランデー小さじ2　バニラエッセンス少々｝　シュー生地｛水100mL　バター（小切り）50g　薄力粉50g　卵M2～3個｝　アルミホイル

※24個（2段分）を自動で角皿（上段・下段）で焼くこともできます。

材料（24個・角皿2段分）　mL＝cc

カスタードクリーム｛薄力粉、コーンスターチ各大さじ4　砂糖160g　牛乳4カップ　卵黄M6個　バター60g　ブランデー小さじ4　バニラエッセンス少々｝　シュー生地｛水240mL　バター（小切り）120g　薄力粉120g　卵M5～6個｝　アルミホイル

《角皿のときの生地の並べ方》

カスタード作り

1 カスタード作りを選ぶ

2 材料を混ぜる

3 カスタードの加熱

4 冷まして香りをつける

ポイント
表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと膜が張りません。

生地作り

5 生地作りを選ぶ

6 材料を加熱して混ぜる

沸とうしていなければ延長

7 溶き卵を入れて混ぜる

きれいに混ざれば残りの溶き卵を少しずつ加え、手早く混ぜる。

8 生地のかたさをみる

ポイント
半量ヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてぽたっと落ちるかたさに。

9 丸皿にアルミホイルを敷く

ポイント
丸皿に少し水をつけてからアルミホイルを敷くと、すべらず固定できます。(ただし、アルミホイルの表面に水気がつくと焼き上げ後、生地がひっつくことがあります。)

10 生地を絞り出す

焼き上げ

11 焼き上げを選ぶ

焼き上げ

12 生地に霧を吹いて焼く

丸皿

ポイント
加熱中にドアは開けないで。しぼんでしまいます。

すぐにアルミホイルからはずす。

13 カスタードクリームをつめる

❖手動でするときは
手動加熱を押して

3		レンジ1000Wで約4分30秒途中、残り時間約1分30秒と約20秒で混ぜる。(2段のときは、約8分　途中、残り時間約3分と約1分で混ぜる。)
6		●水とバターの加熱 …レンジ1000Wで約2分30秒 (2段のときは、約4分) ●残りの薄力粉を加えて …レンジ500Wで約40秒 (2段のときは、約1分20秒)
12	1段	オーブン予熱あり下火強190℃で約9分、連続してオーブン上下火190℃で約24分
	2段	上段 下段 オーブン予熱なし 熱風200℃で40～45分

シュークリームバリエーション

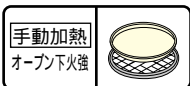
※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

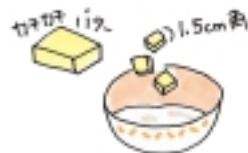
エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って8cm長さの棒状に10個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

●チョコレートは、「お菓子・パンメニュー」キーの「便利集」の「チョコレートを柔らかく」を利用すると便利です。

アップルパイ

330 kcal (1/8切れ)

材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分）　mL=cc
りんごの甘煮{りんご（紅玉など酸味のある種類）4個（正味600g）　砂糖120g　レモン汁½個分　コーンスターチ小さじ2　シナモン（お好みで加えてください）少々}　パイ生地{バター150g　薄力粉150g　強力粉50g　冷水約100mL}　ドリュール{卵黄M1個　水小さじ1}　あんずジャム、ラム酒各適量

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして丸皿にのせ、**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約7分**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜる。フタをせずに丸皿にのせ、**手動加熱**を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約1分30秒**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。

3 強力粉と薄力粉を合わせてふるった中に充分に冷やし固めたバターを1.5cm角に切って入れ、軽く混ぜる。

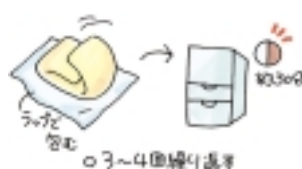
ポイント
パイ作りはいかにバターを溶かさずに作るかが重要なポイントです。材料や器具はすべて冷たくしておきます。

4 3に冷水を少しずつ加え、練らないように混ぜ合わせてひとつにまとめる。バターの形が残ったままの生地をラップに包み、冷蔵室で1～2時間ねかせる。

ポイント
冷水は手で混ぜながら少しずつ加えて、やっとまとまるくらいに調節します。水分が少ないほどフワッと軽い層になります。

5 打ち粉をした台に生地を取り、めん棒で一方方向にのばし、1cm厚さの長方形にする。

ポイント
打ち粉は強力粉を使います。量はできるだけ少なくしましょう。

6 生地の打ち粉を払い、3つ折りにしてラップに包み、冷蔵室で約30分ねかせる。この、のばして冷蔵室でねかせる作業を3～4回繰り返し、最後は冷蔵室で30分以上ねかせる。

ポイント
のばす作業は、バターが溶けないように何回も冷蔵室で休ませながらします。バターが溶けて粉になじむと、層にならないからです。また、ねかせることで、生地が扱いやすくなります。

7 生地を半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれの生地をめん棒で3～4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

8 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

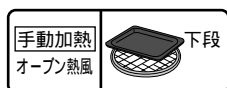
9 りんごの甘煮を入れ、パイ生地の端にドリュールをぬってもう1枚の生地をかぶせる。

10 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余った生地をまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

11 予熱をする（庫内は回転網のみ）。**手動加熱**を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱ありの下火強220℃**で**30～35分**に合わせて **スタート** を押す。

12 表面にドリュールをぬって3～4カ所切り目を入れる。予熱が完了すれば丸皿にのせて、 **スタート** を押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

プリン

100 kcal（1個）

材料（ステンレス製プリン型10個分） mL＝cc
カラメルソース｛砂糖大さじ5　水、湯各大さじ1｝　プリン液｛牛乳500mL　砂糖70g　卵M4個　バニラエッセンス少々｝　アルミホイル　キッチンペーパー
＊陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**500W**で**約4分30秒**に合わせて**スタート**を押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。

※色がうすいときは延長してください。
※加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

ポイント
湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約3分**に合わせて**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

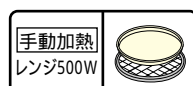
4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 庫内から丸皿を取り出す。角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに並べ、角皿を下段に入れて手動加熱を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱なしの熱風**で**150℃**で**35～40分**に合わせて**スタート**を押す。

※アルミ製のプリン型はオーブン予熱なし熱風で150℃で約30分焼いてください。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。

加熱後、粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

レアチーズケーキ

250 kcal（1/8切れ）

材料（直径21cmのタルト型1個分） mL＝cc
ビスケット台｛バター50g　ビスケット80g｝　チーズクリーム｛水50mL　粉ゼラチン10g　クリームチーズ200g　砂糖70g　レモン汁大さじ2　プレーンヨーグルト100g　牛乳50mL　生クリーム100mL｝

1 小切りにしたバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約2分**に合わせて**スタート**を押す。

2 ビスケットは二重にしたビニール袋に入れて細かく砕き、**1**に加えて混ぜ合わせ、タルト型の底にしっかりと敷きつめ、冷蔵室で冷やしておく。

3 耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。

4 ボールにやわらかくしたクリームチーズを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

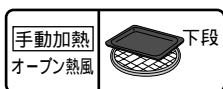
5 **4**に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、レモン汁、プレーンヨーグルト、牛乳を加えてそのつど混ぜる。

6 **3**をフタをせずに丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**500W**で**約30秒**に合わせて**スタート**を押す。加熱後、**5**に加えて混ぜ合わせる。

7 生クリームをボールごと冷やしながら八分立てする。

8 **6**に**7**を混ぜて、**2**に流し入れ、冷蔵室で冷やしかためる。

スイートポテト

110 kcal (1個)

材料（12個分）
さつまいも2本（500g）　A{砂糖40g　卵黄ⓐM1個　バター（小さく切る）70g　バニラエッセンス少々}　卵黄ⓑM1個　牛乳、はちみつ各適量

1 さつまいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして、丸皿にのせる。ゆで野菜を押し、**ゆで根菜**で加熱する。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約5分30秒

加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、皮をむいて裏ごしする。

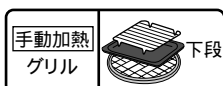
2 **1**にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

3 **2**を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった角皿に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。

4 丸皿を取り出し、角皿を下段に入れて 手動加熱 を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱なし**の**熱風**で**230℃**で**約21分**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

焼きとうもろこし

250 kcal (1本)

手動加熱 グリル 下段

材料（2本分）　mL=cc
A{みりん、しょうゆ各20mL　砂糖大さじ½}　ゆでとうもろこし2本（600g）

1 Aを耐熱容器に入れ、フタをせずに丸皿にのせる。手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約20秒**に合わせて、**スタート** を押す。加熱後、粗熱をとる。

2 **1**、半分の長さに切ったとうもろこしをビニール袋に入れ、上下を返しながら約30分漬けこむ。

3 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側に汁気をきった**2**をイラストのように並べ、漬けこんでいたたれをはけで表面にぬる。

4 **3**をとうもろこしが奥になるようにして角皿を下段に入れる（丸皿は取り出す）。手動加熱 を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**2〜3cm上**で、**約7分**に合わせて **スタート** を押す。

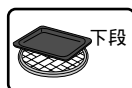
5 **4**を取り出して裏返し、手動加熱 を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**2〜3cm上**で、**約5分**に合わせて **スタート** を押す。

※質や太さにより焼き具合が異なることがあります。焼き足りないときは、延長機能を使って加熱を追加してください。

生とうもろこしを使う場合は

1のあと、洗ったとうもろこしをそれぞれラップで包み、耐熱性の皿にのせ、丸皿にのせる。ゆで野菜 を押して**ゆで根菜**で加熱する。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約7分

● 石焼きいも風 を選んで 作り方 (画面内)を押すと手順を表示します。

材料
さつまいも4本(1本250g)

・・・

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。

2 角皿を下段に入れ、**スタート** を押す。(食品は入れません)
予熱が完了すれば、ミトンを使って、いもを角皿にのせ、**スタート** を押す。

お願い→ドアを長時間、開けていると庫内の温度が下がり、仕上がりが悪くなります。やけどに注意しながら手早く作業をして、ドアを閉め、スタートを押してください。

❖手動でするときは(63ページ参照)
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押してオーブン予熱あり熱風250℃で約35分

焼きいもひと口メモ

「石焼きいも風」は熱したオーブンでじっくり焼き上げますので、甘味が増し、やや ねっとりした食感に仕上がります。「焼きいも」は、レンジとオーブントースターの加熱により、ホクホクとして、あっさりと焼き上がります。お好みに応じて使い分けてください。(いもの質によって異なる場合があります。)

● 焼きいも を選んで 作り方 (画面内)を押すと手順を表示します。

材料
さつまいも1〜4本(1本250g)

※1〜4本(250g〜1kg)まで自動で焼けます。

・・・

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開け、丸皿にのせる。

お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。オーブン用クッキングペーパーをいもよりひとまわり程度大きめに切って敷いてもよいでしょう。(余白の部分が多くなると、ペーパーが焦げることがありますので注意してください。)

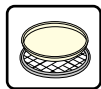
2 **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約5分30秒のあと オーブントースターでヒーターを食品から3〜4cm上で約28分

おかず

ハンバーグ

360 kcal　約20分

●ハンバーグを選んで作り方(画面内)を押すとたね作り・焼き上げを表示します。

材料(4人分)
玉ねぎ(みじん切り)小1個(150g)　バター15g　パン粉30g　牛乳大さじ3　合びき肉400g　塩小さじ⅔　A{溶き卵M½個分　こしょう、ナツメグ各少々}　アルミホイル
*写真はハンバーグソースをからめています。

たね作り

1 **たね作り**を選ぶ。

2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約2分30秒
加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 丸皿にアルミホイルを敷く。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**2**と**3**、Aを加えて混ぜる。

ポイント
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて**5**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント
●たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。
●中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

焼き上げ

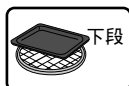
7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 丸皿を入れて、スタートを押す。
※裏面にも表面と同じ焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、延長で約13分に合わせ、スタートを押して加熱してください。

❖手動でするときは
手動加熱を押してグリルでヒーターを食品から5～6㎝上で表約18分、裏約12分

煮こみハンバーグ

450 kcal　約25分

● 煮こみハンバーグ を選んで 作り方 (画面内)を押すと (ハンバーグ作り)・(煮こみ) を表示します。

材料(4人分)
ハンバーグ{玉ねぎ小1個(150g)　バター15g　パン粉30g　牛乳大さじ3　合びき肉400g　塩小さじ⅔　溶き卵M½個分　こしょう、ナツメグ各少々}　ベーコン(細切り)2枚　玉ねぎ(みじん切り)50g　A{ケチャップ80mL　赤ワイン、ウスターソース各大さじ2　砂糖大さじ1　固形ブイヨン(砕く)1個　コーンスターチ大さじ2　水1カップ}　オーブン用クッキングペーパー

・・・

ハンバーグ作り

1 **ハンバーグ作り**を選ぶ。

2 ハンバーグ(104ページ)の**1**～**6**と同じようにしてハンバーグのたねを作る。(**4**はしない)

3 **2**を耐熱性の皿にのせ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約5分
加熱後、汁気をきる。

煮こみ

4 **煮こみ**を選ぶ。

5 深い耐熱容器に**3**を入れ、ベーコン、玉ねぎ、混ぜ合わせたAを加える。

6 丸皿を取り出して、角皿を下段に入れ、**スタート**を押す。(食品は入れません)予熱をしている間に**5**に落としブタ(オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをする。予熱が完了すれば、ミトンを使って、角皿の中央にのせ、**スタート**を押す。

お願い→ドアを長時間、開けていると庫内の温度が下がり、仕上がりが悪くなります。やけどに注意しながら手早く作業をして、ドアを閉め、スタートを押してください。

❖手動でするときは(63ページ参照)
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
手動加熱 を押してオーブン予熱あり熱風250℃で約30分

ハンバーグを器に盛り、ソースをかける。

信田焼き

195 kcal

手動加熱 レンジ1000W → グリル

材料(4人分)
油あげ2枚　とりひき肉200g　A{酒大さじ1　しょうゆ小さじ1　塩小さじ⅓　青ねぎ(小口切り)2本}

・・・

1 油あげは長い1辺を残して3辺を切り、1枚に開く。

2 ボールにひき肉とAを加えてよく混ぜ合わせる。

3 **1**の内側を上にして置き、**2**の半量をのせて平らに広げ、手前から巻く。残りも同じようにする。

4 丸皿に調理用金網をのせ、**3**の巻き終わりを下にしてのせる。

手動加熱 を押して**レンジ**を選び、**1000Wで約2分**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、**とりけし** を押し、**手動加熱** を押して**グリル**を選び、**ヒーターを食品から4～5cm上で約9分**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、好みの大きさに切り分ける。

とりの照り焼き

245 kcal　約18分

● とりの照り焼 を選んで 作り方 （画面内）を押すと 準備 ・ 焼き上げ を表示します。

材料（2枚・4人分）
とりもも肉2枚（500g）　たれ{しょうゆ大さじ3　みりん大さじ2　酒大さじ1　砂糖小さじ1}

・・・

準備

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

ポイント
ビニール袋で漬けこむと、たれが行きわたり、後始末も楽です。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、汁気をきった肉を皮を上にしてのせる。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 丸皿を入れて **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約2分のあと、グリルでヒーターを食品から5〜6㎝上で14〜16分

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

350 kcal　約23分

● とりのもも焼 を選んで 作り方 （画面内）を押すと 準備 ・ 焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
とり骨つきもも肉4本（1本200g）　塩、こしょう各適量　バター20g
オレンジソース{マーマレード大さじ2　オレンジジュース、白ワイン、レモン汁各大さじ1　練りからし小さじ2　塩小さじ⅓　こしょう、ローズマリー適量}

・・・

準備

1 とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。

2 オレンジソースの材料を合わせておく。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、肉を皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬる。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 丸皿を入れて **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約5分30秒のあと、グリルでヒーターを食品から5〜6㎝上で16〜17分

6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

ポイント
オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

手羽元の香り焼き

370 kcal　約21分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ 手羽元香り焼 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● 手羽元香り焼 を選んで 作り方 (画面内)を押すと 準備・焼き上げ を表示します。

材料(4人分)　mL=cc
とり手羽元12本(1本60g)　たれ{しょうゆ90mL　砂糖大さじ3　酒大さじ2　ごま油大さじ1　豆板醤(トウバンジャン)小さじ2}

・・・

準備

1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、肉を並べる。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 丸皿を入れて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約4分のあと、グリルでヒーターを食品から4～5㎝上で14～15分

市販のから揚げ粉で手軽に

1 ビニール袋に、から揚げ粉適量と手羽元12本を入れ、袋をゆすって、から揚げ粉をまぶしつけ、しばらくおく。

2 「手羽元の香り焼き」と同じ要領で焼く。

やきとり

280 kcal　約18分

● やきとり を選んで 作り方 (画面内)を押すと 準備・焼き上げ を表示します。

材料(8本・4人分)
とりもも肉2枚(400g)　白ねぎ2本　たれ{しょうゆ大さじ4　みりん大さじ3　酒大さじ1½　砂糖大さじ2　サラダ油大さじ1}　竹串

・・・

準備

1 とり肉は24等分、白ねぎは3㎝長さに切り、竹串に刺す。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

ポイント
竹串の先で袋をやぶらないように注意してください。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、串を並べる。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

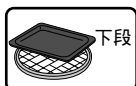
5 丸皿を入れて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約3分30秒のあと、グリルでヒーターを食品から4～5㎝上で12～13分

タンドリーチキン

320 kcal　約25分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ タンドリーチキン を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● タンドリーチキン を選んで 作り方 (画面内)を押すと 準備 ・ 焼き上げ を表示します。

材料(4人分)
とり手羽元12本(1本60g)　A{塩小さじ1　レモン汁½個分}　B{ヨーグルト150g　にんにく、しょうが(すりおろす)各大さじ½　カレー粉、ターメリック各小さじ1½　塩小さじ1　チリパウダー小さじ½}　アルミホイル

・・・

準備

1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、Ⓐをすり込む。ビニール袋にⒷと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

ポイント
1晩漬け込むとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉をのせる。

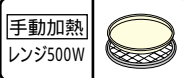
焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 角皿を下段に入れて **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱なし熱風250℃で25～30分

とりの酒蒸し

60 kcal

材料(4人分)
とりささ身4本(200g)　A{酒大さじ2　塩小さじ½}　好みのドレッシングやたれ適量

・・・

1 ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、Aをふる。

2 ラップをして丸皿にのせ、**手動加熱** を押して**レンジ**を選び、**500W**で**約6分**に合わせて **スタート** を押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。

3 好みのドレッシングなどであえる。

豚肉のしそ巻き

300 kcal　約20分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ 豚肉のしそ巻 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● 豚肉のしそ巻 を選んで 作り方（画面内）を押すと 準備・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
豚もも肉（薄切り）600g　練りからし適量　青じそ（大葉）24枚　たれ{みそ、砂糖各大さじ3　しょうゆ大さじ2}

準備

1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。

ポイント
脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れ、からませて約10分おく。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

ポイント
焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。

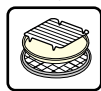
5 丸皿を入れて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約4分のあと、グリルでヒーターを食品から4〜5cm上で12〜13分

スペアリブ

730 kcal　約20分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ スペアリブ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● スペアリブ を選んで 作り方（画面内）を押すと 準備・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）600g　たれ{しょうゆ、ウスターソース各大さじ4　トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン各大さじ2　砂糖小さじ2　練りからし小さじ1½　にんにく（すりおろす）ひとかけ　こしょう少々}

準備

1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

3 焼き上げを選ぶ。

4 丸皿を入れて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約4分のあと、グリル でヒーターを食品から4〜5cm上で14〜15分

※スペアリブの形によって火の通りが異なる場合がありますので、身の厚いところに竹串を刺してみて、濁った汁が出るものは、手動加熱のレンジ1000Wで加熱を追加してください。

和風のたれでもお試しください。

たれ　mL=cc
- しょうゆ、みりん………各50mL
- 砂糖……………………30g
- しょうが（すりおろす）………10g

豚肉のホイル焼き

200 kcal　約30分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ 豚肉のホイル焼 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● 豚肉のホイル焼 を選んで 作り方 (画面内)を押すと 準備 ・ 焼き上げ を表示します。

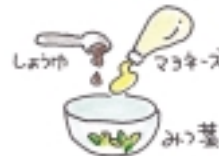
材料(4人分)
豚ヒレ肉400g　塩、こしょう各少々　生しいたけ2枚(40g)　にんじん¼本(50g)　チーズ(溶けるタイプ)60g　みつ葉適量　マヨネーズ大さじ3　しょうゆ小さじ4　アルミホイル(25cm角)4枚

準備

1 豚ヒレ肉は1cm幅の輪切りにして、塩、こしょうする。

ポイント
火が通りやすいように薄く切ります。
下味をしっかりつけておくのがコツ。

2 生しいたけは石づきを取り、にんじん、チーズとともにせん切りにする。

3 みつ葉は1cm長さに切り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。

4 アルミホイルを広げて**1**と**2**を4等分してのせて**3**を¼ずつかけて包む。

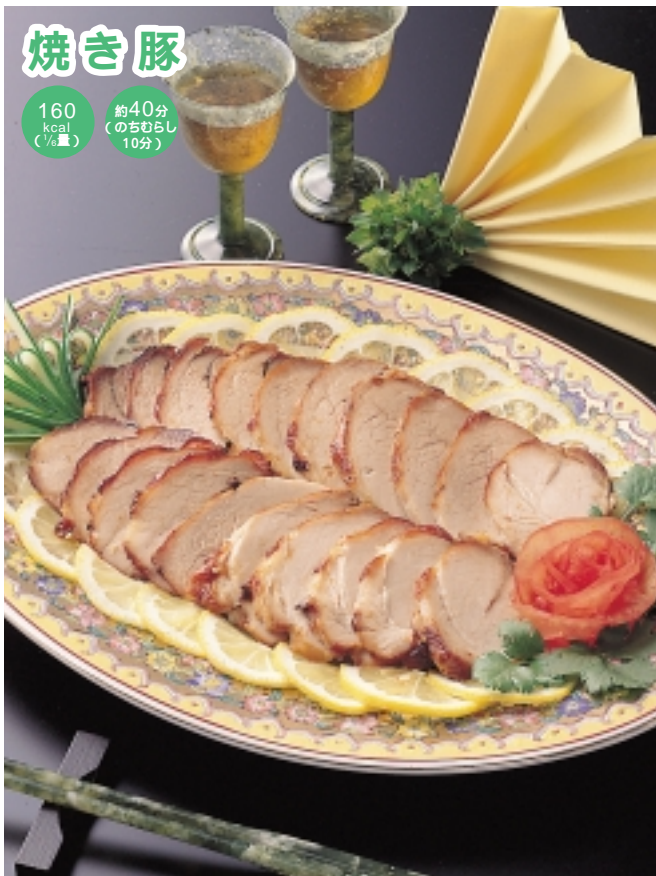
焼き上げ

5 **焼き上げ**を選ぶ。

6 丸皿に**4**を並べ、**スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブントースターでヒーターを食品から3〜4cm上で約30分

焼き豚

160 kcal (⅙量)　約40分 (のちむらし10分)

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ 焼き豚 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● 焼き豚 を選んで 作り方 (画面内)を押すと 準備 ・ 焼き上げ ・ たれの加熱 を表示します。

材料(4〜6人分)
豚もも肉(かたまり)500g　たれ{しょうゆ½カップ　砂糖、酒各大さじ3　ねぎ(みじん切り)少々　しょうが、にんにく(すりおろす)各少々}　たこ糸　オーブン用クッキングペーパー

準備

1 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、豚肉についている余分なたれをふき取ってのせ(たれは残しておく)、**スタート** を押す。
お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

❖手動でするときは
角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉をのせて下段に入れ、手動加熱 を押してオーブン予熱なし熱風170°Cで約1時間20分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

お願い→自動加熱では、角皿は使わないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。
肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

たれの加熱

6 **たれの加熱**を選ぶ。

7 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに丸皿にのせ、**スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約2分20秒
肉にかける。

オーブン用クッキングペーパーを敷くときは
付属の皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

材料(4人分)
じゃがいも(4～8つ切り)4個(600g) 玉ねぎ(くし切り)2個(400g) 牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)200g 水1½カップ しょうゆ大さじ5 砂糖大さじ3 酒、みりん各大さじ2 オーブン用クッキングペーパー

準備

1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないように全材料を入れる。

煮こみ

2 **煮こみ**を選ぶ。

3 1に落としブタ(オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをし、丸皿にのせ、 スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押して煮こみで約30分

材料(4人分) mL=cc
大根500g 豚バラかたまり肉400g A{だし汁1カップ しょうゆ50mL 砂糖、みりん各大さじ2}

準備

1 大根は1.5㎝の厚さの半月切りにする。豚肉は2㎝幅に切る。

仕上げ加熱

2 **仕上げ加熱**を選ぶ。

3 大きめの耐熱容器に豚肉を入れ、大根を加えて水300mLを入れてラップをし、丸皿にのせ、 スタート を押す。途中、ピッピ…という報知音が鳴ればゆで汁を捨て、Aを加え、ラップを表面に密着させて スタート を押す。

❖手動でするときは
・豚、大根の加熱
手動加熱 を押してレンジ500Wで約18分
・調味料を加えて
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約9分30秒

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡

を選ぶ ➡ 煮こみ スタート

● 豚バラ肉煮込 を選んで 作り方 (画面内)を押すと 準備 ・ 仕上げ加熱 を表示します。

ビーフカレー

385 kcal　約80分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ ビーフカレー を選ぶ ➡ 煮こみ スタート

●ビーフカレー を選んで 作り方（画面内）を押すと ルー加熱・具準備・煮こみ を表示します。

材料（4人分）
A{市販のカレールー120g　水4½カップ}　バター適量　しょうが、にんにく（各みじん切り）各適量　牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ1をまぶす）300g　玉ねぎ（薄切り）小2個（300g）　にんじん（乱切り）½本（100g）　じゃがいも（乱切り）2個（300g）　ベイリーフ1枚　オーブン用クッキングペーパー

・・・

ルー加熱

1 **ルー加熱**を選ぶ。

2 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして丸皿にのせ、スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約8分
加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。

具準備

3 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、**2**の容器に入れる。

4 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に**2**の容器に入れる。

煮こみ

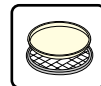
5 **煮こみ**を選ぶ。

6 **4**に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして丸皿にのせ、スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押して煮こみで約1時間15分

ビーフシチュー

535 kcal　約85分

おかずメニュー を押す ➡ 肉のおかず を選ぶ ➡ ビーフシチュー を選ぶ ➡ 煮こみ スタート

●ビーフシチュー を選んで 作り方（画面内）を押すと 具準備・煮こみ を表示します。

材料（4人分）　mL＝cc
牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす）400g　サラダ油適量　赤ワイン大さじ3　じゃがいも（乱切り）2個（300g）　にんじん（乱切り）1本（200g）　玉ねぎ（くし切り）1個（200g）　マッシュルーム（缶詰・ホール）50g　A{トマトピューレ100mL　砂糖大さじ1　ベイリーフ1枚　塩、こしょう各少々}　バター50g　薄力粉50g　固形ブイヨン2個　水3½カップ　オーブン用クッキングペーパー

・・・

具準備

1 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った耐熱容器に入れる。

2 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**1**に加え、残りの水も加える。

煮こみ

3 **煮こみ**を選ぶ。

4 **1**に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをし丸皿にのせ、スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱 を押して煮こみで約1時間20分
※にんじんを大きめに切る場合は、「ゆで野菜」の「ゆで根菜」で加熱しておくと、やわらかく仕上がります。

ローストビーフ

350 kcal (1/6量)

材料（4〜6人分）
牛ロース肉（かたまり）800g　塩、こしょう各少々　グレービーソース{ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）1カップ　ブランデー大さじ1}　A{ホースラディッシュ（すりおろす）大さじ5※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。　生クリーム大さじ4　酢大さじ2　塩少々}　アルミホイル

1 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

2 角皿にアルミホイルを敷き、肉の脂身を上にして角皿の中央にのせる。

3 2を下段に入れる。［手動加熱］を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱なしの熱風で220℃で40〜45分**に合わせて［スタート］を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント
金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

4 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに丸皿にのせ、［手動加熱］を押して**レンジ**を選び、**1000Wで約2分20秒**に合わせて［スタート］を押す。

加熱後、静かにおき、上にたまった脂を捨ててAを加えて混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ローストチキン

590 kcal (1/6量)

手動加熱
オーブン熱風
下段

材料（4〜6人分）
とり1羽（1.5kg）　塩、こしょう各適量　玉ねぎ（薄切り）1個（200g）　にんじん（薄切り）½本（100g）　サラダ油大さじ1〜2　アルミホイル

1 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうし、たこ糸と竹串で形をととのえる。
全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。

2 角皿にアルミホイルを敷き、（はみ出したホイルは切る）玉ねぎとにんじんを敷いて**1**をのせ、サラダ油をぬって下段に入れる。

3 ［手動加熱］を押して**オーブン・発酵**を選び、**予熱なしの熱風で220℃で約1時間15分**に合わせて［スタート］を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント
玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくいように敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。

もものの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

マカロニグラタン

385 kcal　約13分

を押す ➡ グラタン を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● グラタン を選んで 作り方 (画面内)を押すと ホワイトソース作り ・ 具作り ・ 焼き上げ を表示します。

材料(4人分)
ホワイトソース{薄力粉、バター各30g　牛乳2カップ　塩、こしょう各少々}
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)80g　A{えび(殻、尾、背ワタを取る)200g　玉ねぎ(薄切り)½個(100g)　マッシュルーム・薄切り(缶詰)50g　白ワイン大さじ2　バター20g}　塩、こしょう各少々
ピザ用チーズ80g
※1〜4人分(4皿・大皿)まで自動で焼き上げができます。

・・・

おかずメニューの グラタン のポイント

- 1〜4人分まで自動で焼けます。(大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。)
- 1皿は丸皿の片側にのせます。
- 丸皿にのりきらないときは、丸皿を取り出し、角皿の奥に寄せて並べ、**上段**に入れます。
- 金属製の容器や金、銀もようのある容器は自動(手作りグラタンを丸皿で焼く場合)では使えません。
  レンジ加熱が入るため、火花が出て本体を傷めたりします。
  丸皿にのせ、手動加熱 のオーブントースターでヒーターを食品から2〜3cm上で約17分(4皿のとき)を目安に様子を見ながら加熱してください。

ホワイトソース作り

1 ホワイトソース作りを選ぶ

2 材料を混ぜて加熱する

ポイント
電子レンジなら、焦げずになめらかに作れます。

ポイント
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと膜が張りません。

具作り

3 具作りを選ぶ

4 材料Aを加熱する

5 マカロニなどを加えて器に入れる

焼き上げ

6 焼き上げを選ぶ

7 器を丸皿にのせて焼く

❖手動でするときは
手動加熱 を押して

2	●粉とバター …レンジ1000Wで約50秒 ●牛乳を加えて …レンジ1000Wで約4分 途中残り時間が約2分15秒と約1分で混ぜる
4	●レンジ1000Wで約3分
7	●レンジ1000Wで約2分20秒のあと、グリルでヒーターを食品から4〜5cm上で約10分30秒 ※角皿の場合はオーブン予熱なし熱風270℃で約27分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタンは、**手動加熱** で加熱します。

- アルミ容器入りの市販冷凍グラタンは、包装されているラップをはずして丸皿にのせる。**手動加熱**を押して**オーブントースター**を選び、ヒーターを食品から**2〜3cm上**で、**約22分**（1皿（240g）のとき）に合わせて **スタート** を押す。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
- ポリプロピレン容器入りなどの電子レンジ対応の市販冷凍グラタンは、自動加熱では、ヒーター加熱によって溶けたり焦げたりしますので、包装されているラップをはずして丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。

グラタンバリエーション

※焼き上げは「マカロニグラタン」(114ページ)と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません。)

なすとトマトのグラタン

材料(4人分)
A{玉ねぎ(みじん切り)½個(100g)　合びき肉150g　バター20g　塩、こしょう各少々}　なす300g　トマト2個(300g)　サラダ油大さじ3　塩、こしょう各少々　ピザ用チーズ120g

・・・

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。**ゆで野菜**を押し、**ゆで葉菜**を選んで加熱する。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約3分
加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。

熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの⅓量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

ドリア

材料(4人分)
A{とりもも肉(ひと口大に切る)200g　玉ねぎ(薄切り)½個(100g)　マッシュルーム・薄切り(缶詰)50g　白ワイン大さじ1}　ごはん250g　B{トマトケチャップ大さじ3　塩、こしょう各少々}　ホワイトソース(114ページを参照)2カップ　生クリーム½カップ　ピザ用チーズ80g

・・・

1 マカロニグラタン(114ページ)の**1**〜**2**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。**ゆで野菜**を押し、**ゆで葉菜**を選んで加熱する。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約3分30秒
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

海の幸のホイル焼き

110 kcal　約25分

おかずメニューを押す ➡ 魚介のおかずを選ぶ ➡ 海の幸ホイル焼を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● 海の幸ホイル焼 を選んで 作り方（画面内）を押すと 準備 ・ 焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
A{白身魚（塩、こしょうする）4切れ（1切れ80g）　ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）4個（100g）　えび（殻と背ワタを取る）大4尾（80g）　きぬさや（すじを取る）20g　生しいたけ4枚（80g）}　レモン（薄切り）4枚　酒大さじ4　ぽん酢適量　アルミホイル（25cm角）4枚

準備

1 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

焼き上げ

2 焼き上げを選ぶ。

3 丸皿に1を並べ、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブントースターでヒーターを食品から3～4cm上で約30分

加熱後、ぽん酢を添える。

ホイル焼きバリエーション

※焼き上げは「海の幸のホイル焼き」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

さけとコーンのホイル焼き

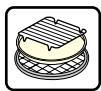
材料（4人分）
生ざけ4切れ（1切れ80g）　塩、こしょう各適量　じゃがいも1個（150g）　A{スイートコーン・つぶ状（缶詰）80g　タルタルソース40g　生クリーム大さじ2}　サラダ油適量　アルミホイル（25cm角）4枚

1 生鮭は塩、こしょうする。じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。

2 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、1を4等分してのせ、混ぜ合わせたⒶ（コーンの汁気はきる）を4等分してかけて包む。

ぶりの照り焼き

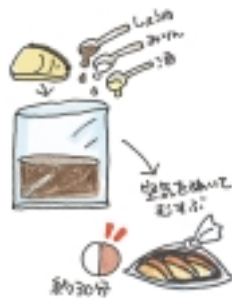
290 kcal　約21分

● 焼き魚 を選んで「ぶり照り」を選び 作り方 (画面内)を押すと手順を表示します。

材料（4人分）
ぶり4切れ（1切れ80g）　たれ{しょうゆ大さじ3　みりん大さじ2　酒大さじ1}

・・・

おかずメニューの 焼き魚 のポイント

魚は素材の部位や脂の乗りにより､焦げ方が異なります。焦げが足りないときは､延長で様子を見ながら焼いてください。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、たれをよくからめたぶりの裏側を上にして並べ、スタート を押す。途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してグリルでヒーターを食品から2～3cm上で裏約14分、表約7分

ポイント
盛りつけるときは、腹が手前です。

あじの開き

●［焼き魚］を選んで「あじ開き」を選び、［作り方］(画面内)を押すと手順を表示します。

材料(4人分)
あじの開き4枚(1枚100g)

・・・

1 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせる。魚の皮を上にしてのせ、尾は反りを防ぐため調理用金網の下にくぐらせて、［スタート］を押す。途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、［スタート］を押す。

❖手動でするときは
［手動加熱］を押してグリルでヒーターを食品から2〜3cm上で裏約16分、表約8分

塩ざけ

［おかずメニュー］を押す ➡ ［魚介のおかず］を選ぶ ➡ ［焼き魚］を選ぶ ➡ ［塩ざけ］を選ぶ ➡ 焼き上げ［スタート］

●［焼き魚］を選んで「塩ざけ」を選び、［作り方］(画面内)を押すと手順を表示します。

材料(4人分)
塩ざけ4切れ(1切れ80g)

・・・

1 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、魚の裏側を上にして並べ、［スタート］を押す。途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、［スタート］を押す。

❖手動でするときは
［手動加熱］を押してグリルでヒーターを食品から2〜3cm上で裏約16分、表約7分

■［おかずメニュー］キーの［焼き魚］でできるメニュー

※途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、［スタート］を押します。

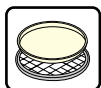
メニュー	分 量	自動のとき(裏返し後は［スタート］を押す)	加熱時間の目安	手動でするときは ※［手動加熱］を押します。	コ ツ
えびの塩焼き	4尾(有頭・1尾80g)	［おかずメニュー］を押す ➡ ［魚介のおかず］を選ぶ ➡ ［焼き魚］を選ぶ ➡ 「えび」を選ぶ ➡ 焼き上げ［スタート］ 魚の種類を選ぶ画面で、［作り方］(画面内)を押すと手順を表示します。	約21分	グリルでヒーターを食品から2〜3cm上で裏約15分、表約6分	ひげを切り、塩をまぶして尾から竹串を刺す。裏側を上にして焼く。 **※加熱中、えびの足が反ってヒーターにあたることがあります。そのときは、［変更］(画面内)を押して、［ヒーター高さ］でヒーターを上げてください。**
さわらのみそ漬け	4切れ(1切れ80g)	［おかずメニュー］を押す ➡ ［魚介のおかず］を選ぶ ➡ ［焼き魚］を選ぶ ➡ 「ぶり照り」を選ぶ ➡ 焼き上げ［スタート］ (材料や作り方の画面表示はしません)	約21分	グリルでヒーターを食品から2〜3cm上で裏約14分、表約7分	余分なみそはぬぐって焼く。

*付属品は「ぶりの照り焼き」と同じです。

■手動の焼き魚メニュー

メニュー	分 量	目 安 時 間 ※［手動加熱］を押します。	コ ツ
さばの塩焼き	4切れ(1切れ100g)	グリルでヒーターを食品から2〜3cm上で裏約10分、表約15分	皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、水気をふく。裏側を上にして焼く。
さんまの塩焼き	4尾(1尾150g)	グリルでヒーターを食品から2〜3cm上で裏約17分、表約16分	半分に切り、両面に塩をふって約30分おき、水気をふく。裏側を上にして焼く。

*付属品は「ぶりの照り焼き」と同じです。

●パイ包み焼き を選んで 作り方（画面内）を押すと コンガリパン粉・準備～成形・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
こんがりパン粉{パン粉30g　オリーブオイル大さじ1½　ディル、タイム各大さじ½}　生ざけ240g　塩、こしょう各適量　冷凍パイシート200g　マヨネーズ大さじ3　ドリュール{卵黄M1個　水小さじ1}　オーブン用クッキングペーパー

・・・

ひと口メモ
予熱した丸皿に生地をじかにのせると、サックリ仕上がります。

コンガリパン粉

1 **コンガリパン粉**を選ぶ。

2 耐熱容器（直径15㎝位の耐熱ガラス製または陶器製）にパン粉とオリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせ、スタートを押す。途中、ピッピッ…という報知音が2回鳴る。そのつどよくかき混ぜて、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約2分10秒　途中、残り時間約1分10秒と20秒で混ぜる

ポイント
色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。レンジのそばから離れずに。

加熱後、ディルとタイムを混ぜる。

準備～成形

3 生ざけは、皮と骨を取ってそぎ切りにし、塩、こしょうする。

4 冷凍パイシートは、25×13㎝の長方形2枚にのばす。

5 オーブン用クッキングペーパーにパイシート1枚をのせ周囲を約1.5㎝残し、こんがりパン粉の半量を敷き、生ざけをのせて、マヨネーズをぬる。残りのこんがりパン粉を上にかける。

ご注意 オーブン用クッキングペーパーは丸皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

6 残りのパイシートに打ち粉をふり、縦長に2つに曲げ、輪の方から端を約1.5cm残して切り込みを約 1.5㎝間隔で入れる。**5**の冷凍パイシートの周囲にドリュールをぬり、切り込みを入れた方を広げてかぶせ、周囲をフォークで押さえてしっかり閉じる。ラップをして、冷蔵室で約30分ねかせる。

焼き上げ

7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 丸皿を入れて、スタートを押す。（食品は入れません）予熱している間に表面にドリュールをぬる。予熱が完了すれば、ミトンを使って丸皿をドアの上に取り出し、手早くオーブン用クッキングペーパーごと生地をのせて庫内に戻す。スタートを押す。
お願い→予熱完了後は、丸皿は、熱くなっていますので、ミトンを使って取り出してください。やけどに注意しながら手早く作業をしてください。

❖手動でするときは（63ページ参照）
※このメニューは丸皿を入れて予熱します。
手動加熱を押してオーブン予熱あり上下火230°Cで約22分

材料（4人分）
カイワレ菜1パック　生たら4切れ（1切れ80g）　レモン（薄切り）4枚　ぽん酢適量

・・・

1 カイワレ菜は根を除いて3㎝長さに切る。

2 底の平らな耐熱容器にたらをのせ、**1**を添えてレモンの薄切りをのせ、ラップをする。

3 丸皿にのせ、**手動加熱**を押してレンジを選び、**500W**で**約5分30秒**に合わせてスタートを押す。加熱後、ぽん酢をかける。

しそ風味ポテト

175 kcal　約5分

おかずメニューを押す ➡ 野菜のおかずを選ぶ ➡ しそ風味ポテトを選ぶ ➡ いも加熱 スタート

●しそ風味ポテトを選んで作り方(画面内)を押すと・を表示します。

材料(4人分)
じゃがいも3個(450g)　ベーコン3枚　A{しょうゆ大さじ⅔　バター25g}　青じそ(細切り)10枚　キッチンペーパー

・・・

いも加熱

1 **いも加熱**を選ぶ。

2 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして丸皿にのせて **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約5分

加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむいて乱切りにする。

ベーコン加熱

3 **ベーコン加熱**を選ぶ。

4 ベーコンはキッチンペーパーにはさんで耐熱性の皿にのせ、フタをせずに丸皿にのせて **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約1分10秒

加熱後、細切りにする。

5 2に、4とA、青じそを加えて混ぜる。

焼きなす

20 kcal　約20分

おかずメニューを押す ➡ 野菜のおかずを選ぶ ➡ 焼きなすを選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

●焼きなすを選んで作り方(画面内)を押すと手順を表示します。

材料(4人分)
なす4本(1本100g)

※1〜4本まで自動でできます。

・・・

1 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開け、丸皿に並べる。

お願い→丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

2 **スタート** を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約2分のあと、オーブントースター でヒーターを食品から5〜6㎝上で約17分

3 2を水に取って皮をむき、冷蔵室で冷やす。
※おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。

ポテトコロッケ

415 kcal　約20分

おかずメニュー を押す ➡ 野菜のおかず を選ぶ ➡ ポテトコロッケ を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● ポテトコロッケ を選んで 作り方（画面内）を押すと コンガリパン粉・たね作り・焼き上げ を表示します。

材料（4人分）
こんがりパン粉{パン粉60g　サラダ油大さじ3}　じゃがいも4個（600g）　A{玉ねぎ（みじん切り）1個（200g）　牛ひき肉（ほぐす）100g　バター10g}　塩、こしょう、ナツメグ各少々　マヨネーズ大さじ1　薄力粉、溶き卵各適量

・・・

コンガリパン粉

1 **コンガリパン粉**を選ぶ。

2 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせ、スタート を押す。途中、ピッピッ…という報知音が2回鳴る。そのつどよくかき混ぜて、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約2分40秒　途中、残り時間約1分10秒と約20秒で混ぜる。

ポイント
色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。レンジのそばから離れずに。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。

たね作り

3 **たね作り**を選ぶ。

4 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして丸皿にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約6分30秒

加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

5 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約3分30秒

加熱後、**4**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

6 **5**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、**2**のこんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。

焼き上げ

7 **焼き上げ**を選ぶ。

8 丸皿を入れて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブントースターでヒーターを食品から8～9cm上で約20分

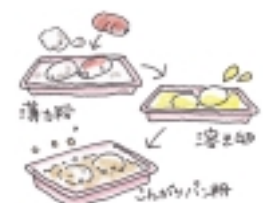
ポテトコロッケバリエーション

※焼き上げは「ポテトコロッケ」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

豚肉のポテトフライ

材料（4人分）
豚もも肉（薄切り）300g　塩、こしょう各少々　ポテトサラダ約300g
薄力粉、溶き卵各適量　こんがりパン粉60g
（ポテトコロッケの コンガリパン粉 を選んで作ります）

1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。

2 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。

ポイント
ケチャップ½カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。

キャベツカレー

420 kcal　約45分

● キャベツカレー を選んで 作り方 (画面内)を押すと ルー加熱・煮こみ を表示します。

材料(4人分)
A{市販のカレールー120g　水3½カップ　牛ひき肉(ほぐす)300g　玉ねぎ(薄切り)1個(200g)　塩小さじ⅔}　キャベツ小1個(600g)　ウスターソース適量　オーブン用クッキングペーパー

ルー加熱

1 **ルー加熱**を選ぶ。

2 深めの耐熱容器にAを入れ、耐熱性のフタをして、丸皿にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約11分30秒

加熱後、全体をかき混ぜてルーを溶かし、8等分にくし切りにしたキャベツを加える。

煮こみ

3 **煮こみ**を選ぶ。

4 2に落としブタ(オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして丸皿にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押して煮こみで40〜45分

加熱後、ウスターソースを加えて味をととのえる。

キャベツのパン粉焼き

350 kcal　約14分

おかずメニュー を押す ➡ 野菜のおかず を選ぶ ➡ キャベツパン粉焼 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

● キャベツパン粉焼 を選んで 作り方 (画面内)を押すと 具作り・焼き上げ を表示します。

材料(4人分)
A{キャベツ(3〜4cmの色紙切り)300g　ベーコン(3〜4cm幅に切る)12枚}　塩、こしょう各少々　ピザ用チーズ80g　パン粉40g　バター20g　パセリ(みじん切り)適量

具作り

1 **具作り**を選ぶ。

2 4人分が全部入るくらいの大きめの底の平らな耐熱容器にAを入れ、全体を混ぜる。ラップをして丸皿にのせ、スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してレンジ1000Wで約5分

加熱後、汁気をきり、塩、こしょうで味をととのえる。

3 2にピザ用チーズをふり、パン粉を散らして、バターをちぎってところどころにのせる。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 器を丸皿にのせて スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してオーブン予熱あり上下火250℃で15〜17分

加熱後、パセリを散らす。

茶わん蒸し

125 kcal　約30分

しいたけ加熱

1 **しいたけ加熱**を選ぶ。

2 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに丸皿にのせ、**スタート**を押す。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約50秒

具・卵液作り

3 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。耐熱性の共ブタをし、丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。

仕上げ加熱

6 **仕上げ加熱**を選ぶ。

7 **スタート**を押す。
❖加熱時間の目安　約30分
加熱後、みつ葉を散らす。

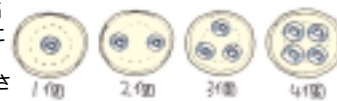
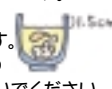
● 茶わん蒸し を選んで 作り方 (画面内)を押すと しいたけ加熱・具・卵液作り・仕上げ加熱 を表示します。

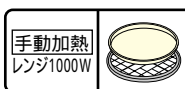
材料(4人分)
干ししいたけ(水でもどす)2枚　A{干ししいたけのもどし汁大さじ2　しょうゆ大さじ½　砂糖大さじ1}　ささ身100g　酒、薄口しょうゆ各少々　えび4尾　かまぼこ4切れ　ぎんなん(缶詰)8粒　卵液{卵M2個　だし汁2カップ　塩小さじ⅓　薄口しょうゆ小さじ1　みりん小さじ2}　みつ葉適量

※1〜4人分まで自動で仕上げ加熱ができます。

おかずメニューの 茶わん蒸し のポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないでまぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの⅓以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5㎝下くらいが適当です。
- 蒸し茶わんは極端に重いものや軽いもの、底の細いものは使わないでください。また、多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 蒸し茶わんは同一円周上に等間隔に離して置き、1個の場合は中央に置きます。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。
- 加熱中に停電などで中断したときは、共ブタをとってそれぞれアルミホイルで深さ約1㎝のフタをし、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。

お願い→金・銀もようのある容器は使わないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

いり卵

80 kcal

材料(1人分)
卵1個　A{牛乳大さじ1　塩、こしょう各少々}

1 耐熱容器に卵を割り入れてほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。

2 フタをせずに丸皿にのせ、手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**40〜50秒**に合わせて **スタート** を押す。
加熱後、かき混ぜてほぐす。

⚠ 注　意
- 卵は割りほぐしてから加熱する
- ゆで卵は作らない、あたためなおしもしない
(破裂してやけどの恐れあり)

山菜おこわ

340 kcal　約10分

おかずメニューを押す ➡ 卵・ごはんを選ぶ ➡ 山菜おこわを選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 仕上げ加熱 スタート

●山菜おこわを選んで作り方（画面内）を押すと準備・仕上げ加熱を表示します。

材料（4人分）　mL=cc
もち米2カップ（340g）　水300mL　山菜の水煮（正味）120g　A{薄口しょうゆ大さじ½　塩少々}

※もち米3カップの材料でも自動でできます。

準備

1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、Aを加えてラップをする。

仕上げ加熱

3 仕上げ加熱を選ぶ。

4 2を丸皿にのせ、スタートを押す。途中、ピッピ…という報知音が鳴ればかき混ぜ、ラップをしてスタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約10分30秒　途中、残り時間約4分30秒で混ぜる

加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます

1 あずき50gをゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。

2 1にあずきを加えて山菜おこわの2カップを選んでスタートを押して加熱する。

パエリア

480 kcal　約30分

おかずメニューを押す ➡ 卵・ごはんを選ぶ ➡ パエリアを選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

●パエリアを選んで作り方（画面内）を押すと準備・焼き上げを表示します。

材料（4人分）　mL=cc
米1½カップ（260g）　サフラン小さじ½　いか100g　えび120g　ベーコン（1cm幅に切る）3枚　玉ねぎ（みじん切り）½個（100g）　にんにく（みじん切り）ひとかけ　ピーマン（小切り）100g　オリーブオイル大さじ2　とりぶつ切り肉200g　あさり200g　水約1カップ　白ワイン50mL　塩小さじ1　アルミホイル　オーブン用クッキングペーパー

準備

1 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

2 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

3 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色がかわるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

5 4に、3の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

6 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、5を入れて広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※3の具は加熱後に加えます。

焼き上げ

7 焼き上げを選ぶ。

8 角皿を下段に入れ、スタートを押す。

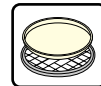
❖手動でするときは
手動加熱を押してオーブン予熱なし熱風250℃で約30分

加熱後、あたためた3を加えて混ぜる。

ごはん

150 kcal　約37分（2カップ）

おかずメニューを押す ➡ 卵・ごはんを選ぶ ➡ ごはんを選ぶ ➡ 分量を選ぶ ➡ 仕上げ加熱 スタート

●ごはんを選んで作り方（画面内）を押すと準備・仕上げ加熱を表示します。

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分→約27分

準備

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。

仕上げ加熱

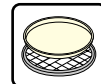
2 仕上げ加熱を選ぶ。

3 1に耐熱性のフタをして丸皿にのせ、スタートを押す。加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

おかゆ

150 kcal　約40分

おかずメニューを押す ➡ 卵・ごはんを選ぶ ➡ おかゆを選ぶ ➡ 仕上げ加熱 スタート

●おかゆを選んで作り方（画面内）を押すと準備・仕上げ加熱を表示します。

材料（4人分）
米1カップ（170g）　水7カップ

準備

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

仕上げ加熱

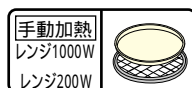
2 仕上げ加熱を選ぶ。

3 1をフタをせずに丸皿にのせ、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ500Wで約40分

黒豆

470 kcal

手動加熱 レンジ1000W → レンジ200W

材料（4人分）
黒豆2カップ（280g）　A｛水7カップ　砂糖90g　しょうゆ大さじ2　塩小さじ1　重曹小さじ⅓｝　砂糖90g　オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

ポイント
煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。

2 1に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**1000W**で**約7分**に合わせてスタートを押す。加熱後、とりけしを押し、手動加熱を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約1時間35分**に合わせてスタートを押す。

3 2に砂糖を加えて落としブタとフタをして、丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジ**を選び、**200W**で**約1時間35分**に合わせてスタートを押す。

4 3の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ポイント
さびた釘（9～10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

焼きおにぎり

150kcal（1個） 約17分

おかずメニューを押す→卵・ごはんを選ぶ→焼きおにぎりを選ぶ→焼き上げ スタート

●焼きおにぎりを選んで作り方（画面内）を押すと準備・焼き上げを表示します。

材料
おにぎり4個（1個100g）　しょうゆ適量

準備

1 皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

2 角皿の奥のふちに油をぬった調理用金網を寄せてのせ、調理用金網の奥側におにぎりをイラストのようにのせる。

焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 2をおにぎりが奥になるようにして角皿を下段に入れ、スタートを押す。
お願い→必ず下段に入れてください。上段に入れるとヒーターがあたります。
途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタートを押す。

❖手動でするときは
手動加熱を押してグリルでヒーターを食品から2～3cm上で表約10分、裏約7分

もち（作る）

235kcal（2個） 約1時間35分（3カップ）

マルチベーカリーを押す→もち作りを選ぶ→分量を選ぶ→もち作り スタート

●もち作りを選んで分量を選び作り方（画面内）を押すと準備・もち作りを表示します。

材料　mL=cc

もち米の量	水の量
2カップ（340g）	250mL
3カップ（510g）	380mL
4カップ（680g）	500mL

かたくり粉（打ち粉用）適量　アルミホイル

※もち米2～4カップまで自動でできます。
※もち米2カップで約8個の丸もちができます。

準備

1 もち米は洗ってザルにあげ、水気をよくきる（水につけておく必要はありません）。付属のこね容器にハネを取りつけてもち米と分量の水を入れる。アルミホイルでフタをし、周囲をしっかり押さえて、空気抜きのために、アルミホイルに**箸で2～3ヵ所穴を開ける。**

もち作り

2 **もち作り**を選ぶ。

3 付属の皿と回転網をはずし、庫内にセットしてスタートを押す。

❖加熱時間の目安
約1時間35分（3カップ）

※もち米を炊いている途中、ハネは回ったり止まったりします。

加熱後、おもちをヘラなどでラップを敷いた皿に取り出す。

4 手水をつけながらちぎり、かたくり粉を敷いた上にのせて丸める。

草もちの作り方
（もち米2カップのとき）
①よもぎ100gは、ゆで野菜のゆで葉菜で加熱し、水に取って色どめをして、水気を絞りきざむ。
※乾燥よもぎのときは、4gを湯でもどし、水気をきる。
②普通のおもちの要領でスタートし、残り時間約9分のところで、①を加え、フタをして加熱を続ける。

おもちのコツとポイント
●水は正確に計りましょう。水につけたもち米を用いると、もちができ上がりません。
●できたてのおもちはやわらかいので取り出して、手でさわれる温度になってから丸めると扱いやすくなります。

ご注意　もちが固くなった状態から再び加熱スタートしないでください。モーターに負担がかかり、故障の原因になります。

もち（焼く）

120kcal（1個）

材料
もち4個（1個50g）　しょうゆ、焼きのり適量

1 角皿の奥のふちに調理用金網を寄せてのせ、調理用金網の奥側にもちをイラストのようにのせる。

2 もちが奥になるようにして角皿を下段に入れる。手動加熱を押して**グリル**を選び、ヒーターを食品から**5～6cm上で5～6分**に合わせ、スタートを押す。

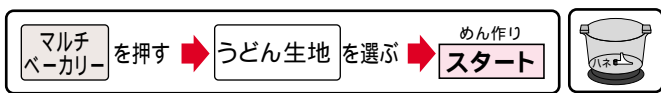
3 2を取り出して裏返し、手動加熱を押して**グリル**を選びヒーターを食品から**5～6cm上で2～3分**に合わせ、スタートを押す。

＊表示部に延長が出ているときは、延長機能を使うと便利です。
※種類などにより焼け方が異なります。様子を見ながら焼いてください
※繰り返しの調理で庫内温度が高いときや、もちのふくれ方などにより、焦げすぎる場合があります。そのときは、変更（画面内）を押して、ヒーター高さでヒーターを上げてください。

4 もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

うどん生地

275 kcal　約18分

マルチベーカリー を押す ➡ うどん生地 を選ぶ ➡ めん作り スタート

●うどん生地 を選んで 作り方（画面内）を押すと めん作り・成形 を表示します。

材料（4玉分）　mL=cc
うどん生地｛強力粉300g　塩小さじ2　水160mL｝　アルミホイル

めん作り

1 めん作りを選ぶ。

2 付属のこね容器にハネを取りつけて強力粉を入れ、分量の水に塩を溶かしたものを入れて軽く混ぜ、アルミホイルでフタをし、周囲をしっかり押さえる。

3 付属の皿と回転網をはずし、庫内にセットして スタート を押す。

❖手動でするときは
手動加熱 を押してこねの高速で約18分

こね上がれば、生地を取り出してラップに包み、冷蔵室で約2時間ねかせる。

ポイント
ねかせている間に生地がなじみ、なめらかになります。

成形

4 打ち粉をした台に生地をのせ、2等分してそれぞれの生地の両面に打ち粉をたっぷりしながら、めん棒で3mm厚さの長方形にのばす。

5 打ち粉をたっぷりふり、びょうぶだたみにして包丁で4mm幅に切り、打ち粉をしてさばく。

ポイント
のばしたり、たたんだりするときは、生地がくっつかないよう、たっぷりと打ち粉をします。麺を切るときも切り口に打ち粉をふり、切った麺がくっつかないようにします。

6 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。生地をさばきながら入れ、すぐに箸でかき混ぜる。煮たったら少量の差し水をしながら、芯がなくなるまで15〜20分ゆでる。ゆで上がれば、冷水で洗ってぬめりを取り、ザルに上げる。

ポイント
ゆでたうどんは、1玉ずつに分け、ラップに包み冷蔵室に保存すると2〜3日保存できます。

麺にひと味プラスして…

*付属のこね容器に材料を入れるとき、それぞれの材料を加えます。

ごま入りうどん
すりごま大さじ2を加える。

一味入りうどん
一味とうがらし小さじ⅔を加える。

カレー入りうどん
カレー粉大さじ1を加える。

梅入りうどん
梅肉40gを加える。
水は130mLにする。

うどん生地キーを使って

※うどん生地キーを使って、パスタ生地も作れます。（材料や作り方の画面表示はしません。）
※便利集の「パスタをゆでる」では、ゆでられません。

フェットチーネ

325 kcal　約18分

材料（4人分）　mL=cc
パスタ生地{強力粉250g　卵M2個　水50mL　オリーブオイル大さじ1}　バター15g　塩、こしょう各少々　アルミホイル

1 付属のこね容器にハネを取りつけて、材料表の順に入れ、軽く混ぜて、アルミホイルでフタをし、周囲をしっかり押さえる。うどん生地と同じ要領で生地を作る。こね上がれば、生地を取り出してラップに包み、冷蔵室で約2時間ねかせる。

ポイント
ねかせている間に生地がなじみ、なめらかになります。

2 打ち粉をした台にのせ、2等分してそれぞれの生地の両面に打ち粉をたっぷりふりながらめん棒で、タテ、ヨコにのばしていきます。ある程度大きくなれば、めん棒に巻きつけ、両手でころがすようにのばして、約1mm厚さ、約30×40cmの長方形にのばします。

ポイント
めん棒にも打ち粉をふり、回転させながらできるだけ薄く（1～2mm）、厚みが平均するようにのばします。

3 **2**の生地に、打ち粉をふりながらびょうぶだたみにし、包丁で約7～8mm幅に切っていきます。

4 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かします。煮たっているところに塩少量を加え、**3**をほぐしながら入れます。

ポイント
たっぷりの湯の中に塩少々（水2Lに対し塩大さじ1の割合）を加えてゆでます。塩を入れるのは、パスタの味をひきしめ、粉臭さを除くとともに、パスタ自体に塩味をつける効果があります。

煮たって浮き上がってきたら2～3分ゆでてザルに上げ、水気をきり、バターをからめ、塩、こしょうで味をととのえます。

※トマトソースをかけて、パセリを散らしたり、ホワイトソースをかけてパルメザンチーズをふります。
※お好みのドライハーブを生地材料に加えてもよいでしょう。

ラビオリ

1 ねかせたパスタ生地（上記のフェットチーネ参照）を2等分し、打ち粉をした台にのせ、それぞれの生地の両面に打ち粉をたっぷりふりながらめん棒で、タテ、ヨコにのばしていきます。ある程度大きくなれば、めん棒に巻きつけ、両手でころがすようにのばして約1mm厚さ、約24×36cmの長方形を2枚作ります。

2 ほうれん草（50g）はラップで包み、耐熱性の皿にのせて丸皿にのせる。**レンジ1000W**で**30～40秒**に合わせ、**スタート**を押す。

加熱後、水に取って色止めし、水気を絞ってみじん切りにします。

3 玉ねぎ（20g）はみじん切りにし、**2**、牛ひき肉（150g）、粉チーズ（大さじ2）、卵（⅓個）、塩、こしょう、ナツメグ（各少々）とともに、よく混ぜ合わせます。

4 **1**のパスタ生地のうちの1枚の表面全体に溶き卵をぬり、**3**を小さじ1ぐらいずつ4cm間隔で、縦6個、横9個に並べていきます。

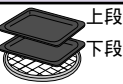
5 もう1枚のパスタ生地を**4**にかぶせ、間を押さえてしっかりはりつけ、パイ車で間を切り分けます。

6 鍋にたっぷりの湯を沸かし、煮たっているところに塩少々を加えて**5**を入れ、浮き上がってから2分ぐらいゆで、透き通る感じになれば、ザルに上げます。

7 ブイヨン（4カップ）をあたためて器に入れ、**6**を入れて、パセリを散らす。

2段で2品 和風総菜

おかずメニューを押す➡2段で2品を選ぶ➡和風総菜を選ぶ➡焼き上げ スタート

※和風総菜の中から2品を角皿（上段・下段）の2段で加熱してください。

● 和風総菜を選んで 作り方（画面内）を押し、メニューを選ぶと 材料・準備・焼き上げを表示します。

※各メニュー1段のみ焼くときは、角皿（下段）にのせ、手動加熱を押してオーブン 予熱なし熱風250℃で25～30分を目安に加熱してください。
※2段を手動でするときは、手動加熱を押してオーブン 予熱なし熱風250℃で約30分を目安に加熱してください。

とり肉のわさび焼き

250kcal 約30分

材料（4人分・1段分）
とりもも肉2枚（500g）　酒大さじ1　薄口しょうゆ大さじ1　わさび漬100g　アルミホイル

・・・

準備

1 とり肉は皮にフォークで数カ所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。

2 角皿1枚にアルミホイルを敷き、**1**の皮を下にして並べ、わさび漬をぬる。

焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 組み合わせるメニューとともに**スタート**を押す。

小判焼きごま風味

390kcal 約30分

材料（4人分・1段分）
牛ひき肉300g　塩小さじ⅔　A{青ねぎ（小口切り）2本（30g）　玉ねぎ（みじん切り）80g　生しいたけ（みじん切り）3枚（60g）　溶き卵M1個分　パン粉½カップ　しょうゆ、酒、砂糖各大さじ1}　白ごま60g　アルミホイル

・・・

準備

1 牛ひき肉と塩をよく練り、Aを加えてよく練り混ぜる。

2 **1**を16等分にし、小判形にととのえ、ごまをまぶす。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷き、**2**を並べる。

焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 組み合わせるメニューとともに**スタート**を押す。

和風総菜 バリエーション

※焼き上げは「とり肉のわさび焼き」「小判焼きごま風味」と同じ要領です。
（材料や作り方の画面表示はしません）

さわらのゆず風味

材料（4人分・1段分）
さわら4切れ（1切れ80g）　ゆずの皮½個分　だし汁、しょうゆ、みりん各大さじ2　アルミホイル

・・・

1 さわらは2cm厚さのそぎ切りにする。

2 ゆずの皮は薄くむいてせん切りにし、ビニール袋に**1**、調味料とともに入れて約30分冷蔵室で漬けこむ。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬって、汁気をきった**2**を並べる。

さばの紙包み焼き

材料（4人分・1段分）
さば4切れ（1切れ80g）　塩適量　しめじ1パック（100g）　えのきだけ1袋（100g）　生しいたけ4枚（80g）　にんじん¼本（50g）　にんにく（薄切り）ひとかけ　しょうゆ、みりん各大さじ2　オーブン用クッキングペーパー（35×25cm）4枚

・・・

1 さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。

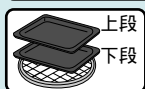
2 しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは型抜きし、薄切りにする。

3 オーブン用クッキングペーパーの中央に**1**を1切れずつおき、にんにくと**2**を4等分にしてのせる。

4 しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。

洋風総菜

おかず メニュー を押す ➡ 2段で 2品 を選ぶ ➡ 洋風総菜 を選ぶ ➡ 焼き上げ スタート

※洋風総菜の中から2品を角皿（上段・下段）の2段で加熱してください。

● 洋風総菜 を選んで 作り方（画面内）を押し、メニューを選ぶと 材料・準備・焼き上げ などを表示します。

※各メニュー1段のみ焼くときは、角皿（下段）にのせ、手動加熱を押してオーブン 予熱なし熱風250℃で25～30分を目安に加熱してください。
※2段を手動でするときは、手動加熱を押してオーブン 予熱なし熱風250℃で約30分を目安に加熱してください。

かんたんスペアリブ

655 kcal　約30分

材料（4人分・1段分）
豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）600g　市販の焼き肉のたれ½カップ　アルミホイル

準備

1 ビニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

2 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった**1**をのせる。

焼き上げ

3 **焼き上げ**を選ぶ。

4 組み合わせるメニューとともに スタート を押す。
※たれの種類により、焼き色が異なることがあります。

たっぷり野菜

245 kcal　約30分

肉料理のつけ合わせに最適!

材料（4人分・1段分）
じゃがいも2個（300g）　にんじん2本（400g）　かぼちゃ300g　ブロッコリー300g　塩、こしょう各適量　バター50g　アルミホイル

いも他加熱

1 **いも他加熱**を選ぶ。

2 じゃがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。丸皿にのせて スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約7分30秒

カボチャ他加熱

3 **カボチャ他加熱**を選ぶ。

4 かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。丸皿にのせて スタート を押す。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約4分30秒

5 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、**2**、**4**を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。

焼き上げ

6 **焼き上げ**を選ぶ。

7 組み合わせるメニューとともに スタート を押す。

洋風総菜 バリエーション

※焼き上げは「かんたんスペアリブ」「たっぷり野菜」と同じ要領です。（材料や作り方の画面表示はしません）

ジャンボハンバーグ

材料（4人分・1段分）　mL=cc
玉ねぎ（みじん切り）1個（200g）
薄力粉大さじ4　A{牛ひき肉500g　パン粉30g　牛乳100mL　卵M1個　塩小さじ1　こしょう、ナツメグ各少々}　好みの具（プチトマト、グリーンアスパラガス、コーン、ゆでたうずら卵）各適量　アルミホイル

1 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。丸皿にのせて ゆで野菜 を押し、**ゆで葉菜**を選んで加熱する。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
❖手動でするときは
手動加熱を押してレンジ1000Wで約2分

2 **1**とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、**2**をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。

カリフラワーボール

材料（4人分・1段分）
A{合びき肉500g　パン粉1カップ　卵M1個　牛乳大さじ5　塩小さじ1　こしょう少々}　カリフラワー1個（300g）　薄力粉適量　アルミホイル

1 Aを、ねばりがでるまで練り混ぜる。

2 カリフラワーを小房に分け（大きな房は2つに切る）、薄力粉をまぶし（ビニール袋に粉とカリフラワーを入れて振るとまんべんなくつきます）、**1**の生地で包む。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、**2**をのせる。

2段で2品 お菓子

お菓子・パンメニューを押す➡2段で2品を選ぶ➡焼き上げ スタート

※お菓子の中から2品を角皿（上段・下段）の2段で加熱してください。

●2段で2品を選んで作り方（画面内）を押し、メニューを選ぶと材料・生地作り・焼き上げを表示します。

※各メニュー1段のみ焼くときは、角皿（下段）にのせ、手動加熱を押してオーブン 予熱なし熱風で190℃で25～30分を目安に加熱してください。
※2段を手動でするときは、手動加熱を押してオーブン 予熱なし熱風で190℃で約30分を目安に加熱してください。

スノーボールクッキー

材料（20個・1段分）
バター80g　砂糖20g　バニラエッセンス少々　薄力粉100g　くるみ20g　A{粉砂糖20g　スキムミルク10g}

生地作り

1 やわらかくしたバターに砂糖を加え、よくすり混ぜ、バニラエッセンスを加える。

2 薄力粉をサックリと混ぜ、粉けがなくなったらあらくきざんだくるみを混ぜ合わせる。

3 **2**を20等分して丸め、薄くバターをぬった角皿1枚に並べる。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 組み合わせるメニューとともに**スタート**を押す。

6 加熱後、冷ましたクッキーをビニール袋に入れ、Aを加えて全体にまぶす。

りんごそぼろ

材料（8個・1段分）
りんご（薄切り）1個（正味250g）　レモン汁½個分　バター40g　砂糖30g　薄力粉60g　アルミケース8号8個

生地作り

1 アルミケースをつぶして広げ、角皿1枚に並べておく。

2 りんごは8つ切りにして、薄切りにし、レモン汁をからめてから8等分にしてアルミケースにのせる。

3 やわらかくしたバターに砂糖を加え、クリーム状になるまで混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れて指先でそぼろ状になるまで混ぜ合わせ、8等分にして**2**にのせる。

焼き上げ

4 **焼き上げ**を選ぶ。

5 組み合わせるメニューとともに**スタート**を押す。

お菓子 バリエーション

※焼き上げは「スノーボールクッキー」「りんごそぼろ」と同じ要領です。
（材料や作り方の画面表示はしません）

マロンプチケーキ

材料（20個・1段分）
チョコレート80g　バター60g　砂糖80g　卵M2個　薄力粉80g　栗の甘露煮10個　アルミケース6号20個

1 チョコレートとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせる。手動加熱を押して**レンジを選び、200Wで約5分に**合わせて**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて粗熱を取る。

2 **1**に砂糖を加えてよく混ぜる。

3 **2**に卵を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。

4 **3**に薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。

5 **4**をアルミケースに流し入れ、半分に切った栗の甘露煮を1個ずつのせる。

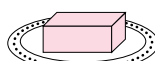
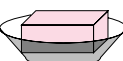
チョコサンドパイ

材料（16個・1段分）
冷凍パイシート4枚（400g）　チョコレート50g　ドリュール{溶き卵M½個分　塩小さじ¼}

1 冷凍パイシートは解凍しておき、チョコレートはあらくきざんでおく。

2 パイシートを14×28cmにのばし、6.5cmの丸い花形で32個抜く。そのうち16個は中心を3.5cmの丸い花形で抜く。

3 **2**の6.5cmのパイ生地を薄くバターをぬった角皿1枚に並べてふちにドリュールをぬり、中心をぬいたパイ生地をのせて重ねてドリュールをぬる。

4 **3**の中心に**1**のチョコレートをのせ、残りの小さいパイ生地をかぶせてフタにし、表面にドリュールをぬる。

便利集

●**丸皿の中央に置いてください。**　【ご注意】食品の種類や状態により、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

<table>
<tr><th></th><th>項　目</th><th>自動でできる分量</th><th>コ　ツ</th><th>ラップ有無</th><th>手動でするときは（レンジ加熱）</th></tr>
<tr><td rowspan="6">おかずメニュー</td><td>豆腐の水切り</td><td>½〜2丁
（150〜600g）</td><td>●豆腐の重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、［0g合わせ］を押したのち食品をのせてください。
●½丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせる。加熱後、新しいキッチンペーパーで水気をふく。</td><td>無</td><td>（1丁）500Wで約2分</td></tr>
<tr><td>乾物をもどす
（干ししいたけ、ひじき）</td><td>2〜4枚
（5〜20g）</td><td>●耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。</td><td>有</td><td>（2枚）1000Wで約50秒</td></tr>
<tr><td>果汁を絞りやすく（柑橘類）</td><td>100〜300g</td><td>●レモンの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、［0g合わせ］を押したのち食品をのせてください。</td><td>無</td><td>レモン1個（100g）1000Wで約20秒</td></tr>
<tr><td>ベーコンの脂抜き</td><td>2〜3枚
（30〜45g）</td><td>●ベーコンの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、［0g合わせ］を押したのち食品をのせてください。
●キッチンペーパーにはさんで、耐熱皿にのせる。</td><td>無</td><td>2枚（30g）1000Wで約1分</td></tr>
<tr><td>離乳食のあたため</td><td>40〜160g</td><td>●離乳食の重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱容器のみを丸皿にのせてから、［0g合わせ］を押したのち食品をのせてください。
●市販のビン入りのものや容器入りのものは耐熱容器に移しかえます。
●冷凍ものはラップにつつんだまま耐熱容器に入れてください。
●［0g合わせ］後に、［冷凍もの］［常温もの］を選びます。
●「種類の異なるもの」「重さの異なるもの」を同時にするとうまく仕上がりません。
●加熱後は必ずかき混ぜてください。また、赤ちゃんに与える前に必ず温度を確かめてください。</td><td>［常温］―無

［冷凍］―有</td><td>常温1個（80g）500Wで約20秒

冷凍1個（80g）500Wで約2分30秒</td></tr>
<tr><td>パスタをゆでる</td><td>スパゲティ、マカロニなど
50〜200g
※生パスタや平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。</td><td>●使用する容器
・底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器で、分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。
・スパゲティが容器に入らないときは、折って入れます。
●水、塩の分量
<table>
<tr><td>パスタ</td><td>50〜100g</td><td>101〜150g</td><td>151〜200g</td></tr>
<tr><td>水</td><td>500mL</td><td>800mL</td><td>1L</td></tr>
<tr><td>塩</td><td>小さじ½</td><td>小さじ2/3</td><td>小さじ1</td></tr>
</table>
●ゆで加減などの調節
仕上がり調節が使えます。（［スタート］を押したあとに選びます）
［柔らかめ］―柔らかくしたいとき
［標　準］―パッケージのゆで時間が7〜12分のパスタ
［早ゆで］―パッケージのゆで時間が6分以下のパスタ
※仕上がりの調節は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。
●加熱の手順
1）［スパゲティ］か［マカロニ］を選び、適した容器にパスタと分量の水、塩を入れて軽く混ぜる。
2）ラップをせずに丸皿にのせる。［スタート］後、必要に応じて仕上がり調節を選ぶ。
3）加熱後、パスタ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。
4）ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。</td><td>無</td><td>パスタ50g
（水500mL）
1000Wで約15分</td></tr>
<tr><td rowspan="4">お菓子・パンメニュー</td><td>アイスクリームを柔らかく</td><td>120〜500mL</td><td>●フタを取ります。</td><td>無</td><td>1個（120mL）200Wで約20秒</td></tr>
<tr><td>チョコレートを柔らかく</td><td>50〜150g</td><td>●チョコレートは常温のものを、細かく割り、直径12cm以上高さ5cm以下の耐熱容器に入れます。
●加熱後、かき混ぜます。</td><td>無</td><td>50g　500Wで約1分20秒</td></tr>
<tr><td>バターを柔らかく</td><td>40〜200g</td><td>●バターの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱容器のみを丸皿にのせてから、［0g合わせ］を押したのち食品をのせてください。
●バターは、あらかじめ、1cm角に切ります。
●加熱後、かき混ぜます。</td><td>無</td><td>50g　200Wで約1分</td></tr>
<tr><td>バター溶かし</td><td>50〜150g</td><td>●バターは1cm角に切り、直径12cm以上高さ5cm以下の耐熱容器に入れます。
●加熱後、かき混ぜます。
※バターが少し飛び散ることがありますが、異常ではありません。</td><td>無</td><td>50g　200Wで約2分30秒</td></tr>
</table>

お料理のさくいん

INDEX